

Вирджиния САТИР

Множество ваших лиц

Современная психология: теория и практика

Virginia Satir

YOUR MANY FACES

Вирджиния Сатир

МНОЖЕСТВО ВАШИХ ЛИЦ

2-е издание, электронное

ИОИ
Москва
2020

УДК 615.8
ББК 53.57
С27

Вирджиния, Сатир.
С27 Множество ваших лиц / В. Сатир ; пер. с англ. В. Кислюк. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 105 с. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2020. — (Современная психология: теория и практика). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-7312-0971-7

У каждого из нас есть множество лиц. Они воплощают самые разные чувства и состояния: власть, страх, любовь, уверенность в себе, гнев, рассудительность и радость. Мы склонны считать одни лица плохими, а другие хорошими, правильными и неправильными. При этом мы упускаем из вида, что каждое из наших лиц, каждое состояние, способно помочь нам реализовать скрытый потенциал и зажить полной жизнью.

Эта необычная и захватывающая книга Вирджинии Сатир рассказывает, как распахнуть двери к новым возможностям. Для этого мы должны сперва признать и принять все «множество своих лиц», а затем научиться использовать их во благо.

УДК 615.8
ББК 53.57

Электронное издание на основе печатного издания: Множество ваших лиц / В. Сатир ; пер. с англ. В. Кислюк. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2019. — 104 с. — (Современная психология: теория и практика). — ISBN 978-5-88230-190-2. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-7312-0971-7

Благодарности

Я хочу поблагодарить всех, кто читал эту книгу в ходе написания, и благодаря кому она стала более ясной и легкой для восприятия: Ньювилла Уида, Уилока Уитни, Луиса Джеймса, Трея Боксера, Кейт Беруик, Джоанну Шваб, Джеки Шварц, Энн Робертсон, Люсиль Харвиц, Мэри Джо Булбрук, Рут Тарпин, Мэри Харрел, Джейн Левенберг Гербер, Йетту Бернард, Вернона Спаркса, Джейн Доннер, Винса Свини, Рейчел Михаэлсон, Шауну Адикс, Рамону Адамс, Салли Пирон, Фреда Дула. Также хочу поблагодарить Джона Леви, который, хоть и удивился, получив этот манускрипт, прокоментировал его в своей неподражаемой манере.

И отдельная благодарность – Халу Крамеру, моему издателю, за постоянную поддержку, и Джоселин Молтон, моему редактору, за терпение и творческий подход.

Предисловие

Вирджиния Сатир была первым известным терапевтом, которого я увидела «вживую», когда еще только училась на психолога. Меня впечатлила ее харизма, ее уважение к семье и к личности, и то, как она побуждала людей полностью реализовать свой потенциал. Она была потрясающим педагогом, – даже читая лекцию перед огромной аудиторией, Вирджиния Сатир излучала тепло и энтузиазм, и каждому в зале казалось, что она говорит именно с ним.

Сатир была пионером в области семейной терапии и считала, что необходимо работать со всей семьей, собирать всех в одной комнате. Она считала, что семья – это нечто большее, чем просто сумма частей; это система, в которой каждый динамически, интерактивно влияет на остальных. Однако она ясно осознавала, что, являясь частью семьи, человек не перестает быть личностью. Сатир верила, что каждый человек – уникален, и стремилась помочь людям развиваться, следовать своему собственному пути, набираться сил, повышать самооценку и создавать

сбалансированные, гармоничные семьи. Сатир предлагала людям думать о себе, как о мобильных системах, постоянно настраивающих и перенастраивающих множество своих лиц.

Придерживаясь гуманистических традиций, о которых Абрахам Маслоу писал в 1950-х годах, Сатир стремилась привести людей к росту и счастью и призывала их развивать свои уникальные способности. Она была убеждена, что нужно помогать людям достичь богатых, полноценных отношений и улучшать качество каждодневной жизни. Она была одним из первых психотерапевтов, применивших концепции, которые теперь считаются ключевыми принципами позитивной психологии (эта ветвь психологии официально возникла лишь в 1998 году, через десять лет после смерти Сатир).

С момента основания Института психологических исследований (Mental Research Institute (MRI)) в 1959 году в Пало Алто, Калифорния, Сатир стала его первым директором. MRI был основан психиатром Доном Джексоном, и именно этот институт стал основным центром развития и формирования семейной терапии. Помимо Сатир, Джексон привлек к работе других видных исследователей и клиницистов-новаторов, в том числе Грегори Бейтсона, Джей Нейли, Пола Вацлавика и Джона Викланда. В 1962 году MRI получил от Национального Института Психического Здоровья грант на обучение семейных терапевтов. Первая книга Сатир, «Групповая семейная терапия», была опубликована в 1964 году и ос-

новывалась на учебнике, который она написала для образовательной программы.

Шестидесятые годы были восхитительным периодом, когда возникали и развивались новые терапевтические подходы, и Сатир с радостью приняла участие в этой волне экспериментов. В 1966 году она переехала в Калифорнию, в Институт Изален в Биг Суре, где стала директором отдела обучения. Изален был мультипредметной гуманистической лабораторией изменений, местом личного уединения и обновления, а также непредвзятой средой, в которой можно было изучать различные методы психологической трансформации (в том числе не одобряемые традиционными академическими учреждениями). Программы Изалена приветствовали эклектическое применение философии и использовали как восточные, так и западные техники: релаксацию, медитацию и йогу, а также гештальт-терапию, визуализацию, арт-терапию и другие передовые методики. Благодаря своему состраданию, любопытству и стремлению помочь людям полностью осознать их потенциал, Сатир прекрасно вписалась в Изален.

В книге «Множество ваших лиц» Вирджиния Сатир использует свой творческий опыт, ролевые игры, психодраму и другие инновационные техники, чтобы помочь читателю исследовать собственную личность. Сатир приглашает нас в фантастическое путешествие по «Внутреннему театру». Она утверждает, что выписывание наших целей, составление личного коллажа множества наших лиц и совершение конкретных действий – это методы само-

узнавания и самопринятия, позволяющие жить полной и радостной жизнью. Эти методы были новыми тридцать лет назад, когда Сатир написала эту книгу. Сейчас они широко применяются, их признали современными методами, способными помочь людям прояснить свои цели и достичь их. Сатир опередила свое время и оставила наследие – книги и методы семейной терапии. Психотерапевты пользуются этими методами и преподают их в институтах по всему миру.

Мэри Энн Норфлит,
Старший научный сотрудник Института психологических исследований, Пало Алт, Калифорния,
www.mri.org

Предисловие

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПОИСК ЧУДЕС ВНУТРИ СЕБЯ

Я хочу пробудить в вас интерес к тому, кто вы, чем вы обладаете, и к тому, что может вас ждать. Я хочу показать, что вы можете пройти гораздо дальше, чем сейчас. С помощью этой книги я хочу пригласить вас заглянуть внутрь себя и увидеть, сколько возможностей в вас скрыто.

Я зову вас в это путешествие, просто потому что вы – человек, а каждый человек – это чудо. Мало того, вы – чудо единственное в своем роде. И вот доказательство: у каждого человека уникальные отпечатки пальцев. Представьте себе четыре биллиона человек, живущих сейчас в мире, и еще всех тех, кто когда-то жил и будут жить в будущем[1]. У каждого из них уни-

[1] В 2009 году в мире насчитывалось 6.7 миллиардов человек.

кальные отпечатки пальце. Повторений нет. Как может существовать такое многообразие? Это поражает воображение. Однако это факт. Все мы разные.

Вот другой факт: любой хирург из любой части света, научившийся оперировать, сможет прооперировать любого человека вне зависимости от культуры, расы, национальности, языка, возраста, профессии, религиозных убеждений и политических пристрастий, – поскольку сердце, голова и другие части тела у всех находятся примерно на одних и тех же местах. И детей тоже все зачинают одинаково и рождаются они тоже одним способом. Мы все еще и одинаковые.

А теперь взглянем на фантастический набор систем внутри человеческого тела. Где еще вы встретите телевизор, телефон, камеру, радио, телеграф, компьютер, канализацию, водопровод, систему отопления и охлаждения и фабрики, производящие самые разные продукты (кровь, химикаты ткани, кости и пот) – и все это в одном месте?

Взгляните вокруг себя – вы увидите, что люди одеваются по-разному, у них разный цвет кожи, волос и глаз, они говорят на разных языках и готовят тысячи разных блюд. Люди делают невероятные вещи, в том числе устраивают немыслимые разрушения и совершают отвратительные, жестокие поступки, но, вместе с тем, проявляют и потрясающую щедрость, а иногда жертвуют всем, даже жизнью, ради других. Люди, в том числе и я сама, – завораживают меня и становятся для меня источником силы, восторга, роста, борьбы и боли. Каждый из нас испытывает эмо-

ции, которые я зову нашими соками: гнев, радость, страх, любопытство, любовь, восхищение, беспомощность и чувство власти. Причины, вызывающие эти чувства, разные для каждого из нас, но сама способность их ощущать – одинаковая.

У каждого из вас (и у меня тоже) – своя внешность, размер, цвет кожи, черты лица, пол, возраст, прошлое, возраст, опыт, чувства и подход к жизни. Но в то же время каждый из нас – сочетание сходств и различий, присущих каждому человеку. С одними людьми мы чувствуем большее родство – например, женщины чувствуют большее родство и сходство с другими женщинами, мужчины – с мужчинами, творческие люди – с другими творческими людьми. Часто мы предпочитаем держаться ближе к привычному и отворачиваться от непривычного.

Я хочу это изменить. Я считаю что если мы продолжим идти по такому пути, если не поймем, насколько каждый из нас уникален, то не сумеем почувствовать всей полноты жизни. Вы можете считать себя очень похожими на кого-то, – но вы отличаетесь; можете считать себя не похожими ни на кого, – но вы похожи на других людей. Если вы, как и многие, считаете, что сходство – это основание для доверия, а различия – причина проблем, то вы используете свои ресурсы лишь наполовину. Проблемы никому не нужны, и, если вы полагаете, что проблемы возникли из-за различий, то вы постараетесь от этих различий избавиться. Конечно, нам легко и приятно общаться с людьми, которые похожи на нас, но через какое-то время можно и заскучать. С различиями связаны

трудности, но они же являются ключом, отпирающим запертую энергию и наполняющим жизнь восторгом и полнотой.

Позвольте себе соприкоснуться со всеми своими гранями: с теми, которые вы хорошо знаете, с теми, которые малоразвиты, и с теми, о существовании которых вы пока что не подозреваете. Воспринимайте каждую грань как ресурс, вне зависимости от того есть ли такие качества у кого-то из ваших близких, и считаете ли вы эти качества хорошими или плохими. Во всем, что у вас есть, заключены возможности для развития и нового опыта. Эта книга рассказывает о том, как исследовать разные грани своей личности и соприкоснуться с новыми возможностями. Я называю эти грани множеством ваших лиц.

Вирджиния Сатир

Введение

ВСТРЕЧАЕМСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ОЖИДАНИЯМИ И РЕШАЕМСЯ ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ

Если вас воспитывали так же, как меня, скорее всего вы выросли с убеждением, что мир разделен на хорошее и плохое, на правильное и неправильное. И, наверное, вы думали, что если заглянете внутрь себя, то перед вами предстанет шокирующая картина, вы увидите такие плохие и неправильные вещи, которых и представить себе не можете. Многим истина представляется именно такой.

Многие считают, что стоит им заглянуть внутрь себя, как наружу полезут желания, требующие немедленного удовлетворения, давление станет непе-

реносимым и нечем будет дышать. Люди также боятся, что наружу выберутся все то, что нужно было сделать, то, на что не хватило желания и сил. Другие боятся увидеть внутри черные дыры, бездонные колодцы, тянущие в бездну, из которой нет выхода. Еще я слышала, как люди говорили, что боятся обнаружить в себе способности, которым не смогут найти применение. А еще есть люди, которые не хотят заглядывать внутрь себя, потому что «то, чего я не знаю, не сможет мне навредить» и «у меня и так все отлично».

Некоторые не заглядывают внутрь, потому что не понимают, что в их личности есть скрытые глубины; считают что существует только то, что на виду, то, что замечают другие люди. Все это может показаться абсурдными, но именно по этим причинам люди обычно боятся узнать о себе что-то новое. Тайны, стремления и страхи внутреннего «я» кажутся им ящиком Пандоры, – стоит открыть его, и содержимое заразит вселенную и уж точно уничтожит того, кто заглянул под крышку.

Помимо этих возможностей, существуют еще другие, неизвестные, – нераспустившиеся бутоны и светящиеся в темноте грибы, в каждом из которых таится новая возможность. Преодолев барьеры негативных ожиданий и решившись заглянуть внутрь, мы можем сделать потрясающие открытия.

Мы начнем наше совместное путешествие с посещения Внутреннего Театра, где в первом же акте встретимся с некоторыми гранями своей личности и посмотрим, как они себя ведут. Во втором акте мы

научимся общаться с этими гранями-лицами и использовать их, чтобы открыть для себя новые возможности. После посещения театра мы встретимся со знаменитостями, – пришедшими к нам со страниц исторических книг, знакомых нам из сферы политики, развлечений и спорта, – заглянем в их лица, те самые, которые они показывали миру и которыми запомнились. В парке развлечений мы покатаемся на карусели, чтобы взглянуть на свои лица с другого ракурса. А под конец мы будем наблюдать за восхитительным балансом подвески-мобиля и постараемся понять ее свободу и равновесие. Все это поможет нам раскрыть новые возможности.

ВНУТРЕННИЙ ТЕАТР

Акт I

ЗАГЛЯНЕМ ВНУТРЬ

Включите воображение и отправляйтесь со мной в особое место, – в глубину своей души. Каждый из нас живет там, но редко кто рассказывает об этом месте. Это наш Внутренний Театр, и в нем постоянно, двадцать четыре часа в сутки, показывают представления. Только попав туда, вы узнаете, что за пьесу сегодня играют: трагедию, комедию, документальную постановку, спектакль с моралью или романтическую любовную историю. Возможно, там идет ваш вариант «Сиротки Энни» или «Старушки в башмаке».

Давайте заглянем в ваше сознание, ведь театр расположен именно там. Я пойду с вами. Как только мы перешагнем порог, нам вручат программку.

ВНУТРЕННИЙ ТЕАТР

с гордостью представляет

спектакль

МНОЖЕСТВО ВАШИХ ЛИЦ

без возрастных ограничений

Акт I. Заглянем внутрь

Антракт

Акт II. Кто главный?

Актеры: Множество Ваших Лиц

Приглашаем всех!

Мужчин и Женщин

Молодых и Старых

Стоимость билета: ваше внимание и интерес к новым возможностям

ПЕРСОНАЖИ

в порядке появления:

Внешний Голос – «Они», Общество

Гнев

Разум

Любовь

Глупость

Власть и Манипуляция

Беспомощность

Смелость

Зависть

Юмор

Секс

(и множество их родственников и вариаций, слишком многочисленных, чтобы их перечислять)

Хозяин

Новые возможности

Театр – огромная сфера. Мы запрокидываем головы, чтобы посмотреть на купол. Возможно, там зажгутся прожекторы. Сцена – прямо под центром купола. Когда мы входим, свет приглушен, едва видны очертания предметов. Постепенно свет становится ярче, и мы видим ряд дверей за сценой, – может быть, это гримерки, но на дверях ничего не написано. Хотя на сцене ничего не происходит, мы начинаем замечать кое-что еще.

Справа от нас – огромная конструкция, похожая на очень большое футбольное табло с гигантским термометром. На нем цифры от одного до ста, они написаны жирным черным шрифтом. Столбик термометра заполнен люминесцентной сине-зеленой жидкостью. С одной стороны от термометра – два больших объекта, похожих на прожекторы: посередине – красный, а наверху – золотой. Они не горят. Под золотым прожектором висит список озаглавленный «Поставщики энергии»: Надежда, Уверенность, Сила, Новые Возможности, Перемены и Выбор. Под красным прожектором висит другой список, озаглавленный «Расхитители энергии»: Безнадежность, Беспомощность, Бессилие, Отсутствие Возможностей, Отсутствие Перемен и Отсутствие выбора. Между поставщиками энергии (золотой прожектор) и расхитителями энергии (красный прожектор) явно должна быть какая-то связь. Сверху огромными буквами написано: «Энергия, Источник Вашей Жизни».

Очевидно, что этот термометр измеряет чувства. Значит, наши чувства могут как поставлять, так и

расходовать энергию. Золотой и красный прожекторы, вероятно, указывают, какое чувство активно, что оно делает. Похоже, это важно. Означает ли это мы можем воспринимать происходящее по-другому? Означает ли это, что если мы больше узнаем о своих чувствах, то сможем изменить свою жизнь на фундаментальном уровне? Может быть, это значит, что мы не должны смиряться с нынешним положением вещей? Эта мысль очень обнадеживает и вдохновляет.

Поставщики энергии

Надежда

Уверенность

Сила

Новые Возможности

Перемены

Выбор

Расхитители энергии

Безнадежность

Беспомощность

Бессилие

Отсутствие Возможностей

Отсутствие Перемен

Отсутствие выбора

Мое внимание привлекает другой прибор, он находится слева от нас. Он такой же огромный, как термометр и висит напротив него. Он состоит из разноцветных колец – их девять – а сверху слова «Универсальное Колесо Ресурсов». Кольца тоже не подсвечены, да еще и покрыты пылью и паутиной, как будто давным-давно не использовались. Откуда-то я знаю, что это колесо – еще один ключ к надежде.

Я перевожу взгляд, и мой желудок сжимается болезненным узлом: справа от колеса висит список озаглавленный «Правила Хорошего Человека». На этом списке нет ни пыли, ни паутины. Он ярко подсвечен и явно используется каждый день. Вот что там написано: «Я всегда должен быть адекватным, чистым, сообразительным, разумным, хорошим, послушным, здоровым вне зависимости от ситуации, ведь любой другой человек более важен, чем я, и кто я такой, чтобы просить что-то для себя?»

Всю свою жизнь я сталкивалась с этим списком в той или иной форме. Я называла его «Универсальный список необходимых действий» и потратила много лет, пытаясь следовать ему и добиться результатов, но получалось лишь изредка. Когда у меня не получалось, то я злилась на себя и чувствовала себя плохо.

Чем больше я смотрю по сторонам, тем больше вижу, – это естественно. Важно заставить себя оглядеться. Напротив «Универсального списка необходимых действий», справа от термометра я замечаю еще одну большую вывеску. Наверху большими блестящими буквами написаны слова «Я, Мне, Я сам». Под ними отчетливо, хотя и не очень крупно, написано:

Правила Хорошего Человека

Я всегда должен быть

Адекватным

Чистым

Сообразительным

Разумным

Хорошим

Послушным

Здоровым

вне зависимости от ситуации, ведь любой другой человек более важен, чем я, и кто я такой, чтобы просить что-то для себя?

«Я могу быть целостным, радостным, любящим, здоровым, умным, сексуальным, творческим, веселым, компетентным». Еще ниже, совсем мелкими буквами, – я едва могу их разобрать, – написано: «Это все возможно».

Я вспоминаю, сколько раз я сомневалась в этих словах. Как и многие другие, я думала, что это все только для тех, у кого есть ученая степень, для тех, кто много зарабатывает, у кого влиятельные родители и хорошие возможности, – не для меня. И снова, мыш-

Я, Мне, Я сам

Я могу быть

Целостным

Радостным

Любящим

Здоровым

Умным

Сексуальным

Творческим

Веселым

Компетентным

Это все возможно

цы моего живота сжимаются. Свет становится ярче. Высоко под куполом я вижу надпись «Множество ваших лиц», – теперь уже даже те, кто не читал программку, должны знать, какая пьеса сейчас начнется.

Внезапно я замечаю музыку, и понимаю, что в различных вариациях – тихо, громко, медленно, быстро, в низких тонах, в высоких, попадая и не попадая в ноты – она звучала с тех пор, как мы пришли. Она как будто повторяет полный репертуар настроений, встречающихся в жизни: чувства, стремления и радости перемешиваются, превращаясь в музыку.

Музыка становится тише, и над дверями загораются имена. Вот они: Гнев, Разум, Любовь, Глупость, Власть и Манипуляция, Беспомощность, Смелость, Зависть, Юмор и Секс. Из-за сцены звучит громкий, угрожающий голос.

«Вам всегда нужно все испортить?»

В ответ на сцену врывается фигура в железном доспехе с острыми шипами – очевидно, это Гнев. Он ревет: «Да кто ты вообще такой? Тебе кто дал слово?», – и указывает костлявым пальцем в сторону говорившего. У Гнева красная шея и злое лицо. Я напугана.

Затем распахивается дверь Разума, и из нее выходит фигура с огромной головой. Этому персонажу явно любопытно, что происходит. «Ну же, ну же, – уверенно говорит Разум, – давайте осмыслим ситуацию. Давайте проанализируем ее и поймем, что происходит».

Гнев рывком поворачивается к Разуму. Я знаю, что будет конфликт. Гнев с презрением смотрит на Разум и показывает ему кулак. «Разговоры, разговоры, разговоры, у тебя одни пустые разговоры! Осмыслим! Ха!»

Справа от сцены красный прожектор горит в полную силу, и уровень энергии прыгает вверх-вниз,как будто спасаясь бегством. В этот момент из двери выскальзывает Любовь в струящемся платье, драматично заявляет: «Любви подвластно все!» и сжимает Гнев в объятьях.

Гнев шокирован и оскорблен, он в ответ больно щиплет Любовь. На сцене хаос и смятение. Любовь кричит и поспешно отступает, отчаянно всхлипывая.

Но быстрые действия Любви явно что-то изменили, потому что левая часть железного доспеха Гнева отваливается. Гнев не замечает этого, он слишком зол, он обвиняюще кричит: «Любовь для слабаков! Только слабаки плачут!» Разум начинает нервничать; он явно пытается придумать какую-нибудь осмысленную реплику, но у него не получается.

Тем временем на сцену вываливается Глупость, и выглядит она примерно так, как Разум себя чувствует. Это то еще зрелище: в одежде, которая ей мала на несколько размеров и вся в дырах. Глупость издает нечленораздельные звуки и пускает слюни. Жалкое существо. Я не понимаю, пытается ли этот персонаж выглядеть смешным или правда находится в таком ужасном состоянии.

Гнев не вынес вида Глупости; остатки его доспеха отваливаются. Гнев сейчас очень уязвим, но, похоже, не осознает этого. Глупость сейчас доминирует на сцене. Ушедший на второй план Гнев съеживается и стонет почти также нечленораздельно, как Глупость. Вот так набор персонажей. Любовь ждет в углу, Разум онемел. Горит красный прожектор, уровень энергии упал и колеблется между беспомощностью и безнадежностью. Наступает паралич, и надо что-то сделать, пока еще не поздно.

В этот момент появляются две внушительные фигуры. Это Власть и Манипуляция, у них одна гримерка на двоих, и они идут в обнимку. Власть выглядит уверенной в себе, но ее глаза пронзительно блестят. У нее худое тело, она похожа на робота, всюду автоматические выключатели и кнопки. Мы слишком

далеко и не можем прочитать, что написано на кнопках, но наверняка это что-то связанное с негласным девизом Власти: «Если другие методы не работают, примени силу».

Манипулияция забавная, маленького роста, и голова у нее поворачивается вокруг своей оси. Ее руки и ноги устроены так, что могут оказываться и спереди, и сзади. Этот персонаж может пролезть куда угодно. Что бы ни происходило, Манипуляция найдет способ с этим разобраться.

Власть смело заявляет холодным голосом: «Гнев нужно затоптать. Гнев опасен». Мило улыбаясь, Манипуляция приближается к Гневу как к другу. Когда Гнев теряет бдительность, Манипуляция и Власть, слажено работая, начинают разрывать Гнев на части. Хорошо это или плохо, но, по крайней мере, кто-то пытается что-то сделать.

Любовь верещит от страха и умоляет: «Не бейте, не бейте!» Уровень энергии высок, но она направлена в опасное русло. Чувствую ужас. Что из этого выйдет? И в это мгновение, откуда-то снаружи звучит громоподобный голос: «Немедленно прекратите! Хорошие люди так себя не ведут! Они не испытывают таких чувств! Прекратите немедленно!»

Все на сцене замирают, и краем глаза я вижу, что уровень энергии в термометре падает. Фигуры вновь исчезают в своих гримерках. Тут же имена на дверях меняются на Изгнанный, Проигнорированный, Отвергнутый, Парализованный и Наказанный. Ужасное чувство бессилия, безнадежности и беспомощности заполняет пространство. Внешняя про-

блема решена, по крайней мере на данный момент. Несмотря на это, все мы знаем, что внутренняя борьба осталась, хотя сейчас и не видна.

Сколько раз я переживала точно такую же сцену и душила свои чувства, чтобы соответствовать ожиданиям внешнего мира? От одной мысли об этом мне становится дурно. Дальнейшие размышления тонут в шуме: плаче, стуке, стонах, карикатурном смехе и грохоте, доносящихся из-за дверей.

Я чувствую облегчение, когда слышу, как голос, явно с чувством вины, заявляет: «Ну, если вы такие беспомощные, нам придется с этим смириться. Если бы вы были более зрелыми, такое не происходило бы все время».

Выползает залитая слезами, рыдающая Беспомощность. Она умоляет и обещает быть хорошей, только бы никто больше не дрался. Я готова закричать: «Хватит! Замолчи! Это невыносимо!» Но тут я вспоминаю Универсальное Правило: «Что бы ни происходило, чего бы это ни стоило, будь счастливым и милым!»

Беспомощность отчаянно вымаливает право жить. Похоже, Власть восприняла это как сигнал бедствия и немедленно вернулась в комнату, излучая уверенность. Власть не выглядит ни дружелюбной, ни устрашающей, она кажется абсолютно объективной. Однако Беспомощность, едва взглянув на Власть, чувствует себя еще более ничтожной. Власть всегда была желанна для Беспомощности, но у нее не было возможности сказать об этом. Но глубоко внутри Беспомощность знает, что она должна решиться,

потому что без Власти она обречена. Но в которой раз Беспомощность понимает, что съежившись сидит в углу и не может пошевелиться.

На миг Власть обретает шокированный и даже испуганный вид. Она не хотела никого обидеть, хотела только совершить уместное действие, дать понять, что не обязательно всю оставшуюся жизнь стенать и плакать. На этот раз Власть взяла с собой чемоданчик с инструментами, на котором написано «Для настройки и ремонта чудес». Власть объясняет: «Если вы рискнете и выйдете ко мне, то научитесь справляться со своей беспомощностью, но сначала вы должны научиться не бояться меня, не бояться власти».

Я чувствую себя немного лучше. Столбик термометра поднялся до отметки «Надежда», и впервые за все время представления загорелся золотой прожектор. Любовь выглядывает из-за своей двери, она явно хочет попытаться еще раз. Явно предыдущий выход ее чему-то научил, потому что теперь она выходит осторожнее и уж точно в более подходящий момент. Любовь подбегает к Власти, но останавливается, ждет ее реакции. Власть мягко принимает протянутую руку Любви. Теперь, когда Любовь и Власть объединились, Беспомощность готова рискнуть и честно сказать о том, чего же она хочет. Благодаря доброте Любви и поддержке Власти, Беспомощность превращается в Смелость. Уровень энергии поднимается и останавливается между «Переменами» и «Новыми возможностями», и ярко горит золотой прожектор.

На несколько минут воцаряется покой, и кажется, что внутренняя проблема разрешилась.

Внезапно раздается грохот, и на сцену выходит наша старая подруга, Манипуляция. Ее голова, руки и ноги вращаются во всех направлениях. Она говорит загробным голосом: «Это ненадолго, вы же знаете. В этом мире надо быть стойким – возьмите себя в руки и не нойте. В конце концов, снаружи жестокий мир. Перестаньте думать о том, чего вы хотите. Лучше делайте то, что от вас хотят другие люди. Тогда вы будете в безопасности». Слова Манипуляции убедительны, и Любовь, Власть и Смелость застывают, склонив головы. Все верно, лучше дважды подумать, прежде чем бросать вызов внешнему миру.

Может ли Любовь что-то с этим сделать? Может ли помочь Беспомощность, теперь превратившаяся в Смелость? Власть о чем-то размышляет. В конце концов, для некоторых людей Любовь – это действительно слабость; некоторые презирают Беспомощность; Смелость преходяща, а Власть может быть опасна. Если все это так, то лучше пойти на компромисс с «внешним миром». Так можно жить; тысячи людей так живут. Конечно, они не всегда получают то, то хотят, у них часто болит голова, появляются рези в желудке, но жизнь вообще нелегка. Похоже, наступает капитуляция. Всех в комнате сковывает тихий паралич. Горит красный прожектор. Наступил момент для принятия важного решения.

Словно от удара молнии распахивается дверь в гримерку Разума. На сцену выходит Разум. Его голова стала меньше, теперь у него более правильные

пропорции тела. Он говорит: «Да, требования других людей важны, но важны и ваши требования. Мы должны подойти к проблеме творчески и принять во внимание оба аспекта. Вот что самое главное: каждый из нас должен чувствовать, что находится в центре происходящего, должен чувствовать себя цельной и ценной личностью. Только тогда мы сможем помочь и другим, и самим себе!»

Какая новаторская идея! Приятно, что кто-то мыслит разумно. (Конечно, все способны мыслить разумно, но часто ведут себя так как будто не способны.) Власть оживляется, вспомнив про различные возможности, спрятанные в ящичке с инструментами. Внезапно лицо Власти озаряется, и она говорит: «Я рискну. Думаю, стоит попробовать сделать то, что нам нужно».

Беспомощность, растерявшая свою смелость, вспоминает, как огромен и жесток внешний мир, и что нужно поступать осторожно, чтобы не разозлить других людей. Беспомощность начинает умолять Власть: «Не совершай поспешных действий, а то плохо будет всем нам! Давай не будем ухудшать ситуацию. Мы и в этой ситуации вполне сможем выжить». (Я думаю: «Сколько раз я загоняла себя в ловушку такими же словами?»)

На Любовь не действуют мольбы Беспомощности. Она берет Разум за руку, и теперь они стоят втроем: Разум, Любовь и Власть. Они поддерживают друг друга, успокаивают Беспомощность и говорят: «Тебе придется позволить нам взять дело в свои руки». Беспомощность не понимает их, но чувствует себя

лучше. Она не только чувствует облегчение, она начинает ощущать надежду. Золотой прожектор мерцает, и столбик термометра медленно движется в сторону «Перемен». Перед лицом Любви, Власти и Разума Манипуляция преображается и предлагает себя в роли управляющего! Как любой хороший управляющий, она спрашивает всех причастных людей, что им нужно, – а не решает без спроса все за них.

Термометр приближается к 90, и золотой свет ослепительно сияет. Комната наполнена жизненной силой и чувством доверия. Это чудесное чувство.

Чудовищный грохот застает меня врасплох. Кажется, сейчас проломится крыша. Зависть, объятая огнем страстей, вбегает и вопит с презрением: «Как вы смеете так себя чувствовать. Как вы смеете хорошо себя чувствовать, когда вокруг столько людей, которые чувствуют себя несчастными!» Мне кажется, что меня ударили в спину.

Беспомощность снова начинает рыдать: «Я знала это. Я знала, что это ненадолго. Нас всех накажут». Конечно же, Беспомощность теперь превращается в Пессимизм. Гнев говорит с сарказмом: «Следовало ждать, что появятся проблемы, и будет больно. Это нормально». Он продолжает авторитетным голосом: «А вы думали, что у вас не как у всех? Забавно. Только дети верят в сказки». Тут Гнев превращается в Обвинение и кричит: «Хотите, чтобы все вокруг завидовали вам и считали, что вы лучше, чем они? Стыдно должно быть!»

Золотой свет гаснет. Тишина, холодная, как арктический ветер, наполняет комнату. Столбик термоме-

тра падает до «Расхитителей энергии», останавливается на «Безнадежности», близком родственнике отчаяния.

Из соседней комнаты влетает забавная хаотичная субстанция и трансформируется в телесную форму. Это Юмор, он ведет себя как шут. «Давайте не будем принимать это все всерьез. Кому какое дело? – говорит он и, хрипло смеясь, повисает на потолке. – Вы все сами себе придумали. Никто ничего не чувствует. Ситуация не стоит выеденного яйца!»

Попытка Юмора все исправить только делает ситуацию еще более трагичной. У Юмора тоже много лиц, и не все из них забавные. Комнату заполняет Стыд. Вся эта ситуация – постыдная. Столбик термометра не виден.

Затем, из ниоткуда, появляется Секс. Вот это шок! Как может Секс появиться в такой момент? Наверное, он решил, что это его долг. Я знаю, насколько неуместен сейчас Секс, но знаю и то, что часто Секс используют, чтобы исправить такую ситуацию.

Комната заполнена отчаянием. Стыд сидит на на крыльце, Беспомощность плачет, У Власти обеденный перерыв, Любовь вышла из комнаты. На сцене доминирует чувство вины. Снова наступил паралич. Столбик термометра не двигается.

Из внешнего мира доносится громкий монотонный голос. Он приказывает: «Немедленно возвращайтесь к работе. Забудьте про чувства и прочую чушь. Важна только работа». Это приносит облегчение, пятнадцать минут все работают изо всех сил, и никто не разговаривает. И снова создается впе-

чатление, что внешняя проблема решена. Столбик термометра все еще неподвижен, и ни один прожектор не горит. Но постепенно наступает усталость. Молча, одна за одной, фигуры уходят за двери с надписями «Изгнанный», «Проигнорированный», «Отвергнутый», «Парализованный» и «Наказанный».

Я понимаю, что это состояние тихого отчаяния, – в нем не происходит ничего действительно плохого и ничего действительно хорошего. Жизнь просто идет, день за днем. Явного конфликта нет, остается непрекращающаяся жажда чего-то лучшего, но нет энергии, чтобы что-то предпринять.

Антракт

ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТЮРЬМЫ

Первый акт закончился, и пришло время обдумать то, что мы увидели. Многое было неприятным, и мне приходится напоминать себе, что были и обнадеживающие сцены, а не только плохие. Не думаю, что я все поняла, но я точно все прочувствовала. Одно мне ясно: мы находимся в постоянном движении и постоянно реагируем на внутреннее и внешнее.

Люди испытывают такие чувства не из-за злобы и не потому что хотят неприятностей себе или другим. Люди действительно хотят быть хорошими, хотят похоронить все плохое, поддерживать жизнь на терпимом уровне и не требовать слишком многого. Они не хотят связываться с неизвестными вещами и развивать все потенциальные возможности. Они хотят,

чтобы жить было проще. Такие у них намерения, и выглядят эти намерения вполне разумными. Однако по опыту последних лет могу сказать, что для многих людей, чем дальше, тем больше жизнь становится выматывающей, скучной и не особо приятной. По сути, мы живем в эмоциональной тюрьме и сами об этом не знаем.

Большинство из нас живут в эмоциональной тюрьме, потому что хотят быть хорошими. Мы окружаем себя сетью «необходимых действий», которые часто конфликтуют с нашими желаниями и способностями. (Помните «Универсальный список необходимых действий»?) Почти всегда это приводит к ощущению неудачи, ненужной фрустрации и разочарованию.

Я осознаю, что мы не можем контролировать погоду и многие другие внешние явления, но мы можем научиться по-новому справляться с тем, что мы не можем контролировать. Все знают, что разные люди по-разному справляются с одними и теми же событиями. Само по себе событие не диктует способ реакции. Вашу реакцию определяет интеграция (гармоничное использование частей вашей личности) .

Сеть необходимых поступков вызывает массу внутренний диалогов о том, одобрят или нет «они» тот или иной поступок. «Они» – это кто угодно: ваша мама, ваш папа, босс, тетя Минни, – все те, на кого вы смотрите, чтобы понять, правильно ли поступаете (внешний голос в пьесе). Что было бы с нашим миром, если бы все изобретатели, все люди, рискнувшие попробовать что-то новое и совершившие вели-

кие открытия, ждали бы, пока кто-то скажет им, что можно так поступить?

Очень часто люди не осознают, что из-за недостатка знаний, воображения и понимания, они выстраивают вокруг себя высокие стены, и не видят за ними новые возможности. К счастью для нас, эти стены, хоть и выглядят твердыми как цемент, на самом деле черпают силу исключительно из наших мыслей. Внешние стены очень сильно отличаются от тех, которые мы возводим у себя в голове. Внутренние стены мешают нам эффективно справиться с внешними. Если мы заперты во внутренней клетке, то нам сложно задействовать творческую энергию.

Наши внутренние тюремщики воплощают то, что мы считаем угрозами. Стражники – наши страхи, они постоянно на посту, следят, чтобы мы оставались на месте. Пока нам страшно, мы не можем двинуться. Тюремщики и стражники – это, конечно же, наши собственные фантазии, возникшие из угрожающих слов, которыми нас пугали в прошлом авторитетные фигуры. Эти угрозы мы тащим в настоящее, даже не пытаясь взглянуть на них критически. Стражники – воплощение страха, что нас не будут любить и ценить. Поэтому в этой тюрьме невозможно опробовать новые возможности. Побег из эмоциональной тюрьмы начинается очень просто, с новой мысли: «Должно быть что-то помимо этого, и я рискну и выгляну». За этой мыслью приходит надежда, а за ней – новые возможности.

Мы всегда пытаемся сбежать из эмоциональной тюрьмы. В ней почти всегда тяжело находиться. По

большей части наши попытки состоят из упрашиваний, угроз или задабривания других людей, – мы хотим заставить других сделать все за нас. В этом мог бы быть смысл, если бы тюремщики находились только снаружи. Таким способом можно добиться временного успеха, но в перспективе эти попытки обречены на провал и заканчиваются беспомощностью, гневом и чувством вины.

А что если мы попробуем признать, что самые грозные тюремщики находятся внутри нас самих? Тогда нам нужно начать с изучения собственных мыслей, чувств, понять как наше тело и душа взаимодействуют друг с другом. У каждого из нас есть убеждения, которые оказываются нелепыми, стоит к ним только присмотреться. Однако мы даже не пытаемся усомниться в их правильности. Если вы начнете изучать свои мысли, то без вскоре обнаружите такие убеждения и бросите им вызов.

Как только вы отделаетесь от старых бесполезных убеждений, вы окажетесь на неизвестной территории и карты у вас не будет. Вам придется рисовать карту по ходу путешествия. Рискованное дело. Как любому, кто отправляется в нехоженые земли, вам часто придется возвращаться и искать новую тропу. Какое-то место может казаться многообещающим – пока вы там не окажетесь. На месте вы обнаружите, что не так оно и хорошо и надежд не оправдало, и нужно искать новое направление. Но может выйти и по-другому: окажется, что это место даже лучше, чем можно было мечтать, и перед вами откроется множество новых дверей. Безопасных маршрутов не

будет, вы не сможете заранее проложить их по карте. Только пройдя этот путь, вы узнаете, где побывали.

Многие люди проигрывают внешние сражения, потому что тратят всю энергию на внутренние битвы. Внутренняя жизнь напрямую связана с внешними взаимодействиями. В детстве всех нас учат слушаться и подчиняться. До какого-то момента – это все, что мы знаем о мире. Если мы чувствуем боль, мы прячем ее внутри, чтобы она не мешала нам жить, и считаем, что в этом нет ничего странного, так устроен мир. И начинаем возводить стены эмоциональной тюрьмы.

Если мы мы рискнули усомниться в этом привычном способе жизни – значит, сделали огромный шаг вперед. Бороться трудно, и путь не всегда ясен. Но как только мы решаем помочь самим себе и становимся исследователями, – мы сбегаем из тюрьмы и можем развиваться дальше. Теперь мы можем использовать энергию для изучения новых возможностей, а не для защиты старых методов выживания.

Мне грустно от того, что многие люди живут в эмоциональной тюрьме и не знают об этом. Они чувствуют себя несчастными и подавленными, они ждут мгновения, когда как по волшебству все переменится, но это мгновение не наступает. Они сами приговорили себя к этой судьбе, потому что решили жить в соответствии с «Универсальным списком необходимых действий», они считают, что именно так можно хорошо прожить жизнь, – но они не могут постоянно выполнять пункты из «Списка», снова и снова терпят неудачу. Никто не может выполнять эти пун-

кты. Это дверь в эмоциональную тюрьму. В тюрьме вы ничего не можете делать, только отбывать срок наказания. Лишь сбежав из нее, мы обретем шанс начать новую жизнь. «Заглянем внутрь» – первый акт пьесы «Множество ваших лиц» – это драматическое отображение того, что творится у нас внутри, пока мы находимся в эмоциональной тюрьме. Многие из нас все еще не вышли из первого акта.

Сейчас начнется второй акт. Мы все еще смотрим пьесу «Множество ваших лиц», и второй акт называется «Кто главный?»

Акт II

КТО ГЛАВНЫЙ?

На этот раз, когда входим, театр хорошо освещен, и все прекрасно видно. На сцене лицом к нам стоит привлекательный человек в белых одеждах — сложно понять, мужчина это или женщина. Одеяние перехвачено лазурным поясом, на котором сверкающими нитками вышито слово «Чудо». На голове повязка с сияющим словом «хозяин». Ноги прочно стоят на земле, руки воздеты к небу, тело движется свободно, вбирая все, что вокруг. На лице морщины – следы жизненного опыта. Я меня такое ощущение, что этот человек примет все, что принесет жизнь, и отсортирует, выберет и применит, исходя из полезности на данный момент. Он считает внешний мир важной частью жизни, но понимает, что взаимодействие с внешним миром зависит от внутренней свободы и целостности.

Надписи на дверях остались те же, что и в конце первого акта: Изгнанный, Проигнорированный, Отвергнутый, Парализованный и Наказанный. Из комнат доносятся громкие, неприятные и пугающие звуки. В воздухе витает возбуждение и некоторое напряжение, когда персонаж в белом начинает рассматривать надписи на дверях. Я слышу, как он говорит: «Я собираюсь выяснить, что за этой дверью». Я вижу, что он собирается с духом, чтобы сделать первый шаг. Наконец, готовый встретиться с неизвестностью, он направляется к двери с надписью «Наказанный», и, прежде чем постучаться, замирает на миг, будто бы говоря: «Правда ли я готов посмотреть, что там?»

Затем он решительно говорит: «Мне страшно, но если я не загляну туда, то никогда не узнаю, что там». Сказав это, он открывает дверь. Ведь он хозяин, и у него есть ключ.

За дверью – уродливое лицо. Это наш старый друг Гнев/Обвинение/Сарказм. Владелец говорит: «Секунду», и направляется к двери, за которой живет Любовь. Гневу/Обвинению/Сарказму нужно немного любви, – владелец взглянул сквозь внешность и увидел, как ужасно быть нелюбимым. Беспомощность, которая все еще рыдает за своей дверью, – близкая родственница Гнева. Хозяин идет к Любви, но по дороге решает, что не помешало бы и немного Разума, и, остановившись возле его двери, приглашает Разум выйти. Затем владелец вспоминает, что, хотя Любовь поможет Гневу почувствовать себя лучше, а разум поможет ему понять, что происходит, оба они будут бесполезны без Власти. Хозяин знает, что Власть

можно использовать по-разному, но он уверен, что ее можно контролировать.

Хозяин выводит Власть из заключения, берет за руки Любовь и Разум, и направляется к воющему Гневу. Беспомощность прячется под кроватью Гнева, она явно боится, что ее побьют. Гнев поставил одну ногу на Беспомощность. Он как будто хочет наказать свое собственное чувство беспомощности. Это новая проблема.

Хозяин решает разобраться с этим и объявляет: «Да, вы все – мои лица; вы принадлежите мне. Я вами управляю. Вы – мои Любовь, Разум и Власть. И вы, Беспомощность и Гнев, тоже принадлежите мне. И ты, мой Гнев, ясно сообщаешь мне, что я чем-то пренебрег. Ты боишься, ты чувствуешь угрозу. Что я тебе сделал?»

И тут происходит интересная вещь. Гнев снимает ногу с Беспомощности, и та уже не выглядит такой напуганной. А Гнев – кто бы мог подумать! – начинает рыдать. «Ты пренебрегал мной, ты не обращал на меня внимания. Как-то ты разозлился на свою дочь, и знал, что я здесь, но вел себя так, как будто меня не существует. А когда я наслал на тебя головную боль, ты съел аспирин, чтобы ее заглушить».

На лице хозяина отражается понимание. «Все так, – признает он, – мне не хватило смелости высказать дочери все, что я чувствовал, потому что я боялся, что она отвернется от меня, и мне придется с этим разбираться. Внутри я кипел от гнева, но постарался замаскировать тебя. Ты был в своем праве, устраивая весь этот шум. Иногда я веду себя, как глухой.

Сейчас я понимаю, что ничего страшного не случилось бы, если бы я сказал ей, что разозлился. Она должна была знать, что поступила необдуманно, но я часто боюсь выражать свой гнев, боюсь, что раню этим других. Но теперь я понимаю, что только впустую израсходовал свою энергию, скрывая правду».

Гнев чувствует себя лучше, и Власть обнимает его за плечи. Становится ясно, что проблема – это не разгневанное выражение лица, а сильная боль, которая прорывается, когда ее подавляют. Любовь не сможет успокоить Гнев, если проблема сперва не будет признана. (Заметить Гнев – значит сделать первый шаг к новым возможностям). Когда хозяин впервые обратился к Гневу, показатели энергии бешено носились вверх-вниз по шкале, и горел красный прожектор. После того, как Гнев получил признание, энергия поднялась до ста и загорелся золотой прожектор. Все шло хорошо.

И тут, как всегда в жизни, появляется новая проблема. Без зова является Манипуляция и беспечно заявляет: «Ты, конечно, знаешь, что твоя мама никогда бы этого не одобрила!» Разум делает шаг вперед и говорит: «Я согласен с тобой. Мама придерживалась других взглядов. Ее бы это удивило, или она бы начала волноваться. Она ведь всегда считала, что Гнев плохой и от него одни беды. Она считала, что единственный разумный подход – это сдерживать Гнев».

Манипуляция обезоружена. Она ожидала возражений. Это совершенно новая идея и ее нужно обдумать. Все, даже сама Манипуляция, удивляются, когда она предлагает себя в роли посредника. Любовь

обеспокоена такой внезапной переменой и говорит: «Ты уверен, что мама не разлюбит тебя, если узнает, что ты не только злишься, но и не скрываешь этого?» Хозяин отвечает: «Может быть, сначала ей будет сложно, но если дать ей время, она поймет, что я это делаю не назло ей, а ради собственной целостности». После этих слов хозяина энергия, вышедшая было из-под контроля, стабилизируется на отметке «Новые возможности». Горит золотой прожектор.

Комната заполнена атмосферой тихого достоинства, и Юмор, прежде появлявшийся в виде шута, теперь входит с совсем другим лицом. «Как забавно, – говорит он, – и как абсурдно думать, что из-за того, чтобы мы выразим свои чувства, нас все разлюбят, и мы попадем в беду». Это действительно мудрая мысль.

Зависть не удалось убедить, она не унимается: «Как вы можете чувствовать себя хорошо, когда другим людям плохо?»

Разум отвечает: «Видишь ли, вот как обстоит дело: можно выражать свои чувства, никого при этом не обвиняя. Я понял, что когда я чувствую себя хорошо, это никак не связано с тем, что кто-то еще чувствует себя хорошо или плохо. Пока я рос, я многое понимал неправильно. Я думал, что моя мама улыбалась, потому что я вел себя хорошо, и хмурилась, потому что я вел себя плохо. Как будто мама не могла улыбаться и хмуриться по другим поводам, как будто я управлял ее чувствами. Конечно же, это ерунда. Моя мама могла улыбаться и хмуриться из-за множества разных причин, вовсе не из-за меня. Посмотри на это

вот с какой стороны: если я считаю себя настолько могущественным, что все чувствуют себя плохо, когда мне хорошо, или, наоборот, чувствуют себя хорошо, когда мне хорошо, – то тем самым я оскорбляю всех людей, считаю, что у них нет свободы воли или собственных причин. Я больше не хочу оскорблять людей. Я хочу быть с ними честным, хочу показать им свои чувства и жду, что они будут относиться ко мне также, как я отношусь к ним. Если я буду вести себя так, то перестану скрываться от самого себя и обвинять других, – ведь и то, и другое очень сильно расходует энергию. Лучше освободить свою энергию и усилить ее, и, тем самым, начать лучше взаимодействовать с окружающими.

Пока Разум говорил, Любопытство бегало вокруг, мешалось под ногами и пыталось понять, что происходит. И теперь оно задает очень прямолинейный вопрос: «Ты имеешь в виду, что все всегда может быть отлично! Я ужасно себя чувствовало, когда все были расстроены. Это был кошмар. Я очень радо, что сейчас все чудесно. Как ты думаешь, может ли так остаться навсегда?»

Разум, Власть и Любовь улыбаются и терпеливо объясняют: «Нет, не существует идеального метода, и так хорошо будет не всегда. Сложные ситуации – это часть жизни. Важно не избегать сложных ситуаций, а знать, что нужно делать, когда мы в них попадаем, когда кажется, что мир погрузился во тьму, и мы чувствуем себя парализованными. Мы можем изменить ход событий, если превратим свои чувства в слова, если примем свои чувства и возьмем на себя

ответственность за них. Вместо того, чтобы прятать злость внутри себя, мы можем просто сказать: «Я злюсь». Мы можем сказать: «Я чувствую», а не «Ты вызываешь во мне эти чувства». Вы заметили, что в комнате появился кто-то новый?»

Все озираются и видят подвижную фигурку, пританцовывающую на месте. На ней зеленая одежда и остроконечная шляпа. Она быстро выбирается на середину и поднимает большой плакат с надписью «Я – Новая Возможность». Она говорит приятным голосом: «Я могу выйти, только когда ситуация становится ясной, все чувствуют себя свободно, понимают друг друга и готовы пойти на риск». В этот момент все участники выстраиваются вокруг хозяина, и каждый предлагает все свои ипостаси. Они все готовы помочь хозяину понять, принять вызов, расти и любить. Хозяин признает их и говорит: «Вы все мои. Иногда вы меня поражаете, и иногда я о вас забываю, но я ценю всех вас. Я благодарен, когда вы привлекаете к себе мое внимание, в каком бы состоянии вы ни были. Когда я вас замечаю, я обретаю способность позаботиться о себе».

Столбик термометра дошел до ста, золотой прожектор горит в полную силу. Иногда вспыхивает красный прожектор, добавляя новые краски на сцену. Это счастливый конец.

Что мы узнали?

Осознание частей своей личности – первый шаг к ответственности за свою жизнь

К этому моменту вы уже, наверное, поняли, что у вас есть части личности, которых вы до того не замечали. Все эти части замеченные или незамеченные, присутствуют внутри вас. Если вы осознаете их, то можете ими управлять, а если не осознаете, то они вас порабощают. Каждая из этих частей – важнейший источник энергии. Любую часть можно использовать по-разному, любая часть может гармонично сочетаться с другими частями и вызывать приток энергии.

У каждого из нас множество лиц, это совершенно обычное, повседневное явление. Когда вы только проснулись утром, вы, вероятно, выглядите дезори-

ентированным и рассеянным, – это ваше отрешенное лицо. Когда вы переживаете прекрасные моменты любви, то вы, вероятно, показываете свое нежное лицо. Когда вы наталкиваетесь на что-то непонятное, то ваше лицо становится изумленным. Когда вам хорошо после вкусного обеда, вы показываете удовлетворенное лицо. Когда что-то идет не так, и вы чувствуете боль или угрозу, то вы можете показать разгневанное лицо. Когда вы совершаете поступок, который вам кажется дурацким, то вы показываете глупое лицо. Эти лица – часть жизни каждого человека.

Многие люди ведут внутренний счет и оценивают каждое лицо как хорошее или плохое. Но любое из ваших лиц, как бы вы к ним не относились, можно использовать с пользой. Все они содержат в себе жизненную энергию. Каждый из нас время от времени ходит с усталым лицом. Усталость – это такое состояние, когда тело использует всю энергии для поддержания своей жизни и не может отдавать ее во внешний мир. Именно это происходило в первом акте нашей пьесы.

Напишите список всех своих лиц и разделите их на хорошие и плохие. Любое ваше лицо, вне зависимости от того, хорошим вы его считаете или плохим, несет в себе семя новой энергии и новых применений (точно также под слоем грязи может скрываться симпатичное лицо). Я рекомендую не уничтожать лицо целиком, а просто умыться.

Во времена Колумба, когда мир считали плоским, другие верования подтверждали эту идею. А сейчас,

если кто-то всерьез предположит, что Земля плоская, никто эту идею всерьез не воспримет. Ведь с тех пор мы узнали много нового, и старая идея уже не подтверждается новыми знаниями.

То же самое можно сказать и про людей. Долгое время мы чувствовали, что ограничены. Мы разделяли на категории, навешивали ярлыки и выбирали соответствующие ниши. Ниша превращалась в наши границы, и мы занимались наполнением ниши, вместо того, чтобы наполнять свою жизнь. Постепенно мы начинаем осознавать, что ограничили себя мыслями и убеждениями, формирующими нашу жизнь. И выясняется, что когда мы начинаем ценить свою жизнь, то больше ценим и жизни других людей, а ведет нас к цели – к близости с другими людьми. Очень трудно ценить себя или других, когда мы заняты оценочными суждениями.

КОЛЕСО РЕСУРСОВ

Ваши тело, ум, чувства, ощущения, взаимодействия, душа, контекст и планетарные части и их отношения друг с другом

Во время пьесы во Внутреннем Театре мы видели Колесо Ресурсов. Давайте достанем его, смахнем пыль и паутину и рассмотрим повнимательнее. Первый круг в центре – то, что вы называете собой, ваше «я». Вокруг «я» располагается тело которое по сути является вашим домом. Вокруг тела – ваш ум (мозг), который можно назвать капитаном корабля. Эта часть анализирует все, что вы видите и слышите. Следующий круг – эмоции. Я называю их «соками», – это боль, радость, гнев, смятение, – все то, из чего состоят ваши чувства.

Следующий круг состоит из ощущений, органов чувств, – это глаза, уши, нос, рот и поры кожи, – все те «отверстия», в которые проникает внешний мир, и откуда выходят сообщения от мира внутреннего. Если бы вы закупорили свои глаза, уши, нос, рот и всю кожу, то немедленно бы умерли. Допустим, вы оставили открытым самую малость, только чтобы дышать. Тогда вскоре в почувствуете себя полностью дезориентированными. С технической точки зрения вы будете живы, но на практике – все равно, что мертвы.

Следующий уровень – это «я-ты». Мы не можем жить в этом мире в одиночестве. Мы даже не можем без помощи других людей придти в этот мир. Взаимоотношения – это часть жизни. От того, как мы взаимодействуем с другими, зависит наше здоровье, наше самоощущение и то, как мы распределяем свои силы. Коротко говоря, это наш уровень общения.

Следующий круг – это душа, то есть на самом деле – жизненная сила (какое бы имя мы ей не придумали). Так я считаю, а организованные религии могут со мной соглашаться, а могут не соглашаться. Каждый может пойти в аптеку и купить все химические ингредиенты, присутствующие в человеческом теле. Если будут скидки, то можно уложиться в 3.49 долларов.

Но никто пока что не сумел сделать из этих ингредиентов человека. Душа – это сущность жизни в каждом их нас, наш центральный источник.

Все это находится внутри контекста: это следующий уровень, состоящий из времени, пространства,

света, воздуха, воды, звука, цвета, погоды и времени года. Простираясь все дальше, уровни становятся вселенной. Это наш планетарный уровень: каждый из нас – часть вселенной, и раз так, каждый из нас – чудо. Все уровни присутствуют, и не только в каждом уровне есть жизнь, они еще и взаимодействуют: наши мысли влияют на чувства, чувства влияют на мысли, мысли и чувства влияют на тело, тело и ощущения влияют на мысли чувства, и так далее. Ежесекундно все части внутри нас взаимодействуют, постоянно двигаются, динамически переплетаются. Если мы поймем, как эти части взаимодействуют, то поймем, как нам обращаться с собой, а потом – и с другими.

Не нужно досконально изучать каждую свою часть. Важно обнаружить, признать и рассмотреть различные уровни и то, как они взаимодействуют внутри вас. У каждого из них – своя функция. Каждый из них может какое-то время существовать автономно, – но недолго. Каждому элементу нужны остальные части, чтобы полноценно функционировать.

Вы можете нарисовать свое собственное колесо и выбрать цвет для каждого уровня и для каждой части. Нарисуйте разноцветные круги и создайте свое собственное Колесо Ресурсов. Расскажу, какое колесо получилось у меня. Центр, «я» – белый. «Тело» я покрасила красивым прозрачно-голубым. «Ум» мне представляется глубокого перламутрого-серого цвета. «Чувства» у меня бледно-розового цвета. «Ощущения» – ярко-зеленого. «Взаимодействия с другими» – розовато-бежевые. «Душа» мне пред-

ставляется ярко-золотой. «Контекст» для меня приглушенного темно-зеленого цвета, а «планетарный уровень» – насыщенно-фиолетовый. У вас, вероятно, будут другие цвета. Это еще одна подсказка: помимо того, что у каждого из нас множество частей, каждый еще и воспринимает их по-своему.

Если вы – один из тех людей, которые ассоциируют ритмы и ноты с цветами, вы можете взять музыкальный инструмент и подобрать звук для каждого из цветов вашего «Колеса Ресурсов», и написать свою собственную симфонию. Мне видится, что в центре тела находится яркое солнце (ваше «я» в «Колесе Ресурсов»), которое посылает лучи сквозь ваше тело, за пределы вас, по всем уровням. Каждый луч многоцветен. Возможно, даже сейчас, читая это, вы начинаете лучше понимать себя.

Это солнце никогда не заходит, хотя может казаться по-другому (но лишь потому что мы не видим картину целиком). Иногда мы не чувствуем солнечного света, нам кажется, что повсюду ночь, но солнце все равно появится утром, ведь Земля вращается. Это вера – вера в то, что существует, хоть и не всегда видимо. Ночью появляются луна и звезды, и цвета приглушаются в темноте, но мерцают серебром в лунном свете. Нужно помнить, что, когда солнце над нами, все вокруг сияет золотом, а когда восходит луна – цвета отливают серебром. Наслаждайтесь каждым периодом и не просите луну дать вам то, что может дать только солнце, и наоборот. Если выработать такое мышление, то Универсальные Правила станут полезными помощниками, мы начнем понимать, ког-

да и как можно их применять. Если мы поймем, что мы думаем о том, что видим и слышим, о том, что чувствуем, говорим, о том, как выглядим, – то начнем понимать, кто мы. У каждого из нас свои отпечатки пальцев, и каждый взаимодействует со своими уровнями по-разному.

Во Внутреннем Театре мы видели два варианта развития внутренней драмы. В конце пьесы наступают перемены. Во втором акте происходит нечто очень важное. Ситуация меняется, и мы видим новые возможности и раскрываем новые грани своей жизни. Это возможность жить полной жизнью.

ГОТОВНОСТЬ РИСКОВАТЬ

Шаг в неизвестность навстречу новым возможностями

Новые мысли и убеждения – основной источник новых возможностей. Мы готовы рискнуть, исследовать появившиеся возможности, что-то совершить, – и это следующий шаг. В привычной обстановке мы чувствуем себя в безопасности, а неизвестность всегда пугает. Когда мы собираемся отправиться туда, где еще не были, – отправиться в прямом или в переносном смысле, – мы испытываем одновременно возбуждение и страх. Оба эти чувства возникают от притока адреналина, и у них один источник.

Фритц Перлз говорил: «Когда вам страшно или когда вы тревожитесь, дышите глубже, и тогда почув-

ствуете возбуждение. Задержите дыхание – и снова почувствуете страх».[2]

Я хочу сказать, что первый шаг в неизведанное, прикосновение к новой идее, вхождение в новое физическое пространство или выбор нового направления, – содержит в себе возбуждение и страх и катапультирует нас в процесс перемен. Глубокое ровное дыхание всегда поможет вам удержать равновесие; оно докажет вам, что вы все еще живы. Многие люди настолько увязают в катастрофических ожиданиях, что не осмеливаются сделать шаг вперед.

Если вы решили сделать шаг вперед, отправиться в новое место, у вас всегда есть ожидание того, что произойдет. Возьмите с собой не одно ожидание, а три, и пусть каждое будет вполне реальным. Такое отношение поможет вам видеть разные варианты развития событий. Я всегда мысленно довожу свои ожидания до логического завершения, и, если во всех трех вариантах я остаюсь в живых, я спокойно отправляюсь навстречу новому. Часто я обнаруживаю, что не сбылось ни одно из моих ожиданий, а материализовались новые возможности, которых я и представить себе не могла. Иногда происходит что-то потрясающее, иногда – утомительное и скучное, иногда – что-то опасное, но пока что никаких летальных опасностей не было. И каждый раз благодаря риску, я чему-то учусь. Иногда узнаю лишь каплю нового,

---

[2] Фритц Перлз (1983-1970) – известный психиатр и психолог, развивавший и популяризировавший гештальт-терапию.

а иногда передо мной раскрывается новый чудесный опыт.

Чтобы открыть новые возможности нужно сделать лишь шаг – но очень большой и важный шаг, рискнуть погрузиться в неизвестное. Новые возможности могут остаться только на уровне мыслей, в фантазиях, и у них не будет шанса воплотиться в реальность. Я часто думаю о том, сколько мечтаний, сколько возможностей умерли вместе со своими владельцами, так и не получив реализации.

Сохранение статус-кво – это подавление новых возможностей из-за того, что теоретически они могут принести проблемы, взбаламутить жизнь и создать хаос и смятение. Кому хочется погрузиться в хаос и чувствовать себя растерянным? Но факт в том, что для любых перемен необходимы три стадии: первая – медовый месяц, когда доминируют тревога или возбуждение; вторая – когда все кажется путаным и незнакомым (и ничего удивительного, мы же впервые тут оказались); и третья – интеграция, когда новые элементы становятся удобными и знакомыми. Попытки сохранить статус-кво (существующий порядок вещей) призваны защитить нашу безопасность, предотвратить хаос и смятение (они воспринимаются как что-то опасное, а не как естественная стадия развития, без которой не могут произойти перемены). Многие люди преждевременно сошли в могилу, потому что жили по принципу поддержания статус-кво. Сохранение статус-кво подразумевает, что есть только один правильный путь. Когда же мы воспринимаем сохранение статус-кво не как необхо-

димость, а как одну из возможностей, то сразу возникают и новые пути.

В детстве я считала, что должна найти единственно правильный путь (обычно это означает, что это путь, по которому уже кто-то следует) и всю жизнь не сходить с него. Я пыталась все время придерживаться Списка Необходимых Действий. И это принесло мне много боли и страданий. Можно использовать такую аналогию: подгузники принесли мне много пользы в период приучения к туалету, но использовать их в более позднем возрасте было бы нелепо. И я поняла, что мой единственный верный путь со временем превратился в такую же нелепость. Я должна была отказаться от него, найти что-то новое.

Когда я пыталась следовать по единственно верному пути, я вела себя так, как будто у меня только одно правильное лицо. Остальные лица мне приходилось прятать. И не случайно до сорока лет у меня постоянно что-то болело. Ведь я отрицала активный, динамический процесс роста, и загнанная внутрь отвергнутая энергия разрушала мое тело. Люди иногда ведут себя нелепо и выглядят абсурдно, особенно если посмотреть на это поведение в ретроспективе.

Никто не может сказать вам: «Вот новый путь!», вы должны сами рисковать и находить любящий контекст, которому можно довериться. Люди часто говорят мне, как я должна поступать (также, как они, конечно). Меня часто обвиняли в том, что я упрямая. Но, начав любить себя и доверять себе, я обнаружила, что с готовностью откликаюсь на новые предложения, если они высказаны с любовью и пониманием. Я

начинаю делать шаги в том направлении, которое мне указали, но принимаю только то, что мне подходит. Важно научиться идти маленькими шагами. Я обнаружила, что нельзя торопиться и что коротких путей не существует. Я поняла, что «имею право набивать шишки, набираясь знаний». Хотя я сформулировала эту фразу много лет назад, я нахожу в ней все больше смысла. Рискуя, я многому научилась, хотя с высоты прожитых лет мое поведение и выглядит глупым.

Если мы смотрим на мир новыми глазами и видим новые возможности, это вовсе не значит, что мы отказываемся от всего, что нам знакомо и удобно. Это значит, что мы периодически сортируем прошлое, сохраняем то, что не потеряло эффективность, удаляем то, что больше не подходит и добавляем нечто новое и полезное. Новые элементы легче встраиваются в нашу жизнь, если мы заранее говорим себе, что нас ждет период хаоса и смятения, но потом все упорядочится. Похожая ситуация возникает, когда в большой семье появляется новый человек со стороны: например зять или невестка. Прежние члены семьи никуда не деваются и некоторое время отношения в семье могут быть сложными, и уже потом устанавливаются гармоничные отношения.

Перед многими из нас распахнулись новые двери, только потому что нас швырнула навстречу им тяжелая травматическая ситуация, и нужно было срочно находить новые методы ее решения. Некоторые из нас только в таких обстоятельствах могут решиться на перемены. Но не стоит ждать, пока в жизни произойдет катастрофа. Мы можем найти новый путь,

активно и внимательно всматриваясь в себя и изучая множество своих лиц с новой точки зрения. Мы можем использовать это множество лиц, чтобы питать и развивать разные части себя и освобождать место для новых возможностей.

ЗНАМЕНИТЫЕ ЛИЦА

Лица знаменитостей внутри вас

У нас множество лиц, давайте поиграем с ними по-другому. Я нашла метод, который помогает понять их лучше: нужно создать драматический контекст, чтобы процесс обучения стал увлекательным. Используйте свое воображение и вспомните знаменитостей, про которых вы слышали или читали, и которые вам импонируют, создают хорошее теплое настроение. Выберите политических и исторических деятелей, звезд культуры, телевидения, спорта, знаменитых бизнесменов, религиозных деятелей и людей из любых областей жизни, вплоть до сказок и комиксов. Теперь снова переберите те же области жизни и вспомните знаменитостей, которые вызывают у вас отвращение. Наберите хотя бы шестерых и запишите их имена в столбик. В соседней колонке напишите первые прилагательные, которые приходят

вам в голову, когда вы думаете об этих людях. Для примера я покажу свой список.

Элеонор Рузвельт – сострадательная
Марлен Дитрих – сексуальная
Король Генрих VIII – эгоистичный
Старушка в башмаке[3] – измученная
Аристотель – мудрый
Иисус Христос – любящий
Граучо Маркс – забавный
Мэри, Мэри, у неё всё не так как у людей[4] – упрямая

Если разделить эти прилагательные на позитивные и негативные, то в позитивном списке окажутся: сострадательная, сексуальная, мудрый, любящий и забавный, – все это характеристики лиц, которые я с гордостью показываю внешнему миру. Прилагательные «эгоистичный», «измученная» и «упрямая» относятся к лицам, которые я называю негативными. Раньше, до того, как я узнала все, знаю

[3] Героиня английской потешки. Русскоязычному читателю знакома по переводу Самуила Маршака:
Жила-была старушка в дырявом башмаке.
И было у нее ребят, что пескарей в реке!
Она их выпорола всех, сварила им кисель
И, накормив их киселем, велела лечь в постель.

[4] Героиня популярной английской детской песенки-потешки. Вариант перевода:
Мэри, Мэри, у неё всё не так как у людей -
В цветнике её не розы, а ракушки из морей.
А в саду колокола из литого серебра.
И скажите, где ещё видели вы сад,
Чтоб красавицы на грядках вырастали в ряд?

сейчас, я пыталась избавиться от всех характеристик, которые считала негативными.

Я узнала, что в каждом негативном аспекте есть зерно пользы, а в каждом позитивном аспекте есть зерно разрушения. Например, может настать момент, когда упрямство поможет мне защитить свои интересы, не позволит сдаться. Но если буду упрямиться каждый раз когда кто-то со мной не соглашается, то ни к чему хорошему это не приведет. Теперь посмотрим на Генриха VIII – еще одну часть моей личности. Эгоизм защитит меня в те моменты, когда окружающие будут настаивать, чтобы я сделала что-то плохое или что-то, что мне не подходит. В этих случаях эгоизм превращается в самозащиту.

Теперь рассмотрим позитивную характеристику. Элеонор Рузвельт – мое сострадание – может навредить в ситуации, где нужна мудрость, а не сострадание. В этом случае мне лучше поблагодарить Элеонор Рузвельт за ее благородный порыв, но использовать способности Аристотеля. Или Марлен Дитрих – моя сексуальность. Если буду все сексуализировать, то ситуация будет не лучше, чем с чрезмерным упрямством. Я знаю людей, которые попадали в неприятности из-за того, что не вовремя сексуализировали происходящее, и в результате решили полностью отречься от своей сексуальности, – выплеснули младенца вместе с водой.

Поскольку все эти аспекты живут во мне, я могу сказать, что внутри у меня есть своя Элеонор Рузвельт, Марлен Дитрих, король Генрих VIII, Старушка в баш-

маке, Аристотель, Иисус Христос, Граучо Маркс и Мэри, Мэри, у неё всё не так как у людей.

Представим, что все эти люди встретились друг с другом. Что Генрих VIII скажет Элеонор Рузвельт? Что она ему скажет? Что Иисус Христос скажет Марлен Дитих, и как Гроучо Маркс отреагирует на разговор Иисуса и Марлен? Внутри нас постоянно общаются разные части нашей личности, – похоже на то, что мы видели во Внутреннем Театре. Когда наши части конфликтуют между собой, мы чувствуем, что зашли в тупик. Иногда проявления нашей личности так громко кричат друг на друга, что мы не слышим того, что происходит снаружи. Именно в такие моменты мы и совершаем самые ужасные ошибки.

Часто мы воспринимаем негативные аспекты своей личности, как голодных собак на которых стараемся не обращать внимания и прячем от других людей. Поэтому мы запираем негативные аспекты в клетку (отрицаем их существование) и кормим их по чуть-чуть, только когда совсем уж необходимо. Они становятся все голоднее и голоднее, и мы должны усиливать охрану, ведь если мы хотя бы на секунду расслабимся, они вырвутся, и последствия будут кошмарными. Чем дольше это продолжается, тем более истощенными мы себя чувствуем. Вскоре наступает отчаяние. Тогда мы говорим, что ничего не могли поделать. Кто-то другой нас вынудил.

Многие думают, что нужно сильнее защищаться от негативных частей личности, а на самом деле нужно начать обращать на них внимание, заботиться о них и научиться их понимать. Тогда, вместе

того, чтобы использовать всю свою энергию на охрану, мы сможем направить ее на поиск новых решений.

Давайте продолжим аналогию с собаками. Допустим, мы считаем, что собаки – части нашей личности – научились только одному способу поведения, а мы хотим научить их вести себя по-другому. Каждый, кто дрессировал животных, знает, что мы должны использовать любовь, терпение и похвалу. Готовы ли вы любить себя, быть терпеливыми по отношению к себе и хвалить себя? Каждая собака – символ пока что неизвестного друга и товарища. Многие из нас видят лишь злобную дворнягу. Мы (и наши лица) не отличаемся от других живых существ. Мы жаждем, чтобы о нас заботились.

Цветы не вырастут, если вы будете говорить им, что они должны расти, иначе останутся плохими и уродливыми. Бессмысленно говорить им, что если у них есть хоть капля ума и достоинства, они найдут способ вырасти. Нет, мы должны любить цветы, заботится о них, давать то, что им нужно: солнечный свет, воду и удобрения. И тогда цветы будут прекрасно расти. Тоже самое можно сказать и про части нашей личности.

Наши внешние лица во многом похожи на внутренние, а внутренние лица во многом определяются внешними проявлениями. Давайте, помня об этом, отправимся в парк развлечений. Найдем карусель и понаблюдаем, как из внутренних лиц возникают внешние.

КАРУСЕЛЬ

Изучение наших собственных лиц

Как все мы знаем, на карусели обычно катаются дети, но часто и взрослые втайне хотят покататься. В центре карусели играет музыка, а по кругу едут лошадки, поднимаются вверх и опускаются вниз. Давайте представим, что в нашей карусели двенадцать лошадок, и у каждой – одно из наших лиц. Мы стоим и наблюдаем за ними. Карусель вращается медленно, и я прошу вас проследить за своими лицами. Назовите свои лица, используя либо имена знаменитых личностей (например, Марлен Дитрих и Граучо Маркс) или персонажей из Внутреннего Театра (например Гнев, Разум и Любовь).

Вы можете разглядывать каждое лицо не дольше нескольких секунд, потому что вскоре в поле вашего зрения появляется следующее лицо. Отмечайте, как вы реагируете на появление этих лиц. После того как

карусель сделает несколько оборотов, четко скажите себе: «Это все мои лица». Отметьте, какие лица вам лучше всего знакомы, какие вам особо нравятся и какие вызывают негативные чувства. Теперь рассмотрите каждое по отдельности и спросите себя, какой новый смысл и какую новую пользу может таить в себе каждое из лиц. Одновременно осознайте, как вы использовали каждое из лиц до сих пор. В ходе этих наблюдений вы можете понять, что какого-то лица не хватает. Тогда добавьте еще одну лошадку. Делая это, вы возможно испытаете широкий спектр чувств: печаль, надежду, гнев, восторг, удовлетворение и другие. Помните, что это все ваши чувства – какими бы они ни были – и, если с ними хорошо обращаться, они вам помогут.

Вы можете обнаружить, что некоторые ваши лица еще находится в зачаточном состоянии. Например, вы можете обнаружить, что ваше гневное лицо выглядит как лицо обиженного ребенка, и вы используете его также, как использовали в два года: вам уже тридцать два, а вы все еще дуетесь. Вы прекрасно умеете дуться. Может быть, вы сказали себе, что только так можно вести себя, когда злитесь, и поэтому так и происходит? Может, стоит научиться реагировать по-другому: говорить то, что чувствуете, пытаться понять, почему вы разозлились, и попытаться выяснить, не прикрываетесь ли вы злостью и не чувствуете ли себя на самом деле беспомощными? Может быть, в отчаянной ситуации лучше закричать? Попробуйте осознать, как еще можно использовать разгневанное лицо.

Или другой пример: возбужденное лицо. Когда в двенадцать лет вас что-то будоражило, вам нужно было немедленно высказаться. Кому-то приходилось слушать. Теперь вам двадцать шесть, а вы все еще ведете себя также и считаете, что такой у вас характер, ничего не поделаешь. Попробуйте ощутить, что можно изнутри насладиться будоражащими мыслями, проговорить их про себя и затем поделиться с другими. Возбуждение может превратиться во вдохновение, подтолкнуть вас с созданию картины или песни или стать мотивацией для занятий спортом.

А вот третий пример: ваше беспомощное лицо. Когда в восемнадцать лет вы чувствовали свою беспомощность, то смущались, вам становилось стыдно и вы прятались. Теперь вам шестьдесят два и вы все еще прячетесь. Попробуйте допустить, что можно вместо этого попросить о помощи. Признайте, что беспомощность – чувство, которое испытывал каждый человек, и ничего страшного в этом нет. Ваша беспомощность может быть и сигналом, что вы пытаетесь сделать что-то неконструктивное. За беспомощностью часто прячется фрустрация. Если вы это осознаете, то сможете двигаться в другом направлении.

Подобным образом рассмотрите все свои лица; попытайтесь понять, что за каждым из них стоит множество возможностей. Тогда в вашей жизни сами собой появятся новые направления. Прислушайтесь к себе: чувствуете, как возрастает ваша внутренняя сила? Вы теперь можете реагировать по-разному. У вас всегда есть разные возможности. Ощутив вну-

треннюю силу, вы почувствуете и новую ответственность за свою жизнь. Когда перед нами открыто множество путей, мы можем выбирать тот, который подходит к ситуации, а не просто компульсивно реагировать, – об этом мы вскоре поговорим.

Было время, когда я считала, что нужно уничтожить все те части личности, которые причиняют мне неудобства. Теперь я вижу, что если подружиться с ними, они могут стать прекрасными помощниками.

Мы привыкли бежать от проблем, а не идти им навстречу. Секрет в том, что если мы убегаем, то только усиливаем напряжение, и наш страх растет, ведь сама проблема не исчезает. Она даже начинает казаться еще больше и ужасней. Если мы подходим к проблеме ближе, то напряжение слабеет. Мы можем увидеть реальную ситуацию и принять подходящее решение. Когда вы попадаете в опасную ситуацию, вам нужно очень быстро соображать. Если вы будете тратить энергию на напряжение, то впадете в ступор.

***

Мы говорили о том, что нужно выбирать, а не действовать компульсивно. Если вы живете в соответствии с чужими указаниями или живете так, чтобы никогда никого не разочаровать и не обидеть, тогда вам приходится постоянно следить за тем, одобряют ли вас другие люди. Ваши поступки зависят от их одобрения, они вами управляют, как марионеткой.

Другие люди – важная часть нашей жизни. Если бы это было не так, мы бы не знали ни любви, ни дружбы. Однако, хоть нам и хотелось бы думать по-другому,

мы не можем увидеть, что происходит внутри другого человека, даже внутри самых близких нам людей. Кроме того, мы все уникальны. Поэтому нам нужно рассказать другим о себе, поделиться тем, что мы чувствуем (когда это уместно). Это также означает, что иногда мы должны говорить «нет». Конечно, кто-то расстроится, когда мы скажем «нет». Разочарование и обида – здоровая человеческая эмоция. Но если мы будем честно говорить «нет», мы сможем и честно говорить «да». И другие люди увидят именно нас, а не фальшивый фасад.

Я всегда рада, когда люди говорят мне о своих чувствах. Ведь в этом случае я не нарушу случайно их личную территорию и не буду требовать, чтобы они соответствовали моим ожиданиям. Я чувствую, что под ногами твердая земля. Обстановка не всегда будет приятной, но я буду знать, где нахожусь. От других я хочу того же, – чтобы не было недопонимания, домысливания и ошибочных выводов. Когда я прячу какие-то из своих лиц или не хочу их принять, тогда возникает опасность, что я построю фальшивый фасад, одену маску. Если я полностью признаю все свои лица и пойму, что несу ответственность за себя, тогда я смогу позволить себе испытывать разные чувства в разных ситуациях. Я смогу признать, что могу ошибаться и могу достичь успеха. Я приму себя, как личность, и буду воспринимать вас также. Я смогу взаимодействовать с реальной ситуацией, а не с фантазией.

Жизнь для меня – это океан, волны в нем иногда сильные, иногда слабые, иногда на нем штиль, а ино-

гда шторм. Поэтому иногда я в прекрасном настроении, иногда в ужасном, иногда я спокойна, а иногда нервничаю. Продолжая аналогию с океаном, можно сказать, что течение – это жизнь, и волны неотделимы от движения океана и от всего живого, обитающего в нем. Волны – естественная реакция на природные силы.

Также и я: мои лица созданы естественными условиями жизни, взросления, человеческого общества. Я помню, что шторм, как и прекрасный солнечный свет, – часть жизни. Поэтому я горжусь своим штормовым лицом и своим солнечным лицом, и воспринимаю их как естественные следствия контекста. Я не стану изображать счастливое лицо, когда внутри меня бушует шторм. Лицо будет соответствовать ситуации. И я не буду изображать сомнение, когда внутри меня все сияет от счастья.

Кроме того, можно сказать, что мои лица, множество лиц, – это часть ресурсов, с помощью которых я справляюсь с жизненными ситуациями. Внутри меня тысячи персонажей. И, чтобы познакомиться с теми, кто живет внутри меня, чтобы полюбить и понять части себя, помочь им расти и гармонично взаимодействовать с другими аспектами личности, нужно постоянно трудиться. Если я перестану считать какой-то аспект плохим и пойму, что он естественен для человека, то смогу его исследовать. Это похоже на археологические раскопки. Что я выкопаю в следующий раз? Поняв, что я лидер, а не слуга, я могу самостоятельно принимать решения, мной уже никто не манипулирует.

КТО ИЗ НИХ ВЫ?

У вас множество самых разных лиц, но вы – это вы

Задавали ли вы себе вопрос: «Кто же из них я?» Когда человек спрашивает об этом, то обычно подразумевает: «Кто же настоящий я?» Часто люди говорят: «Да, я это сделал, но это был не настоящий я». «Я» – это проявление моей личности. Она проявляется в разговорах и действиях; проявляется, когда я сплю, ем, решаю арифметические задачи, фантазирую, мечтаю, совершаю ошибки; когда умываюсь, когда падаю в грязь и когда выгляжу ослепительно; когда решаю сложные или простые проблемы; когда я беспомощно стою и чувствую себя ничтожеством и когда чувствую себя чрезвычайно сексуальной; когда я выбираю и когда меня выбирают. Так кто же я? Я – каждое из этих состояний.

Я снова подхожу к тому, о чем уже говорила – к признанию всего, во что мы вовлечены: мечтаний, надежд, поведения, действий. Это необходимо, чтобы научиться контролировать себя. Я не могу контролировать то, что мне не принадлежит. Вот интересное задание: напишите список всех состояний, в которые вы вовлечены, и перед каждым существительным поставьте слово «мой» (моя мечта, моя надежда, моя ошибка, моя злость) и попробуйте признать, что все эти состояния принадлежат вам. Если вы будете делать это в течение дня, то почувствуете, что власть теперь в ваших руках. Затем объявите каждому состоянию (мысленно, если вы среди людей, или вслух, если вы одни): «Ты принадлежишь мне, и вот как мы поступим в следующий раз». Вы – хозяин, и все части личности принадлежат вам. И если вы захотите изменить их поведение, им придется смириться и покориться вашим желаниям.

Поначалу может показаться странным, что вы владеете каждой частичкой себя. Когда вы осознаете свою власть, то, возможно ощутите, как меняется настроение и появляются разные чувства. Возможно вы обнаружите, что внутри вас прятался клад, а также несколько бомб. Иногда, выполняя это упражнение, я чувствую потрясение. Я также поняла, что не стоит разбираться со всем одновременно. Я могу выбрать то, что мне нужно сейчас, а остальное отложить до подходящего случая. Отложенное не исчезнет. Но оно перестанет «давить на меня», поскольку теперь у меня есть хороший склад для временного хранения. Так кто же из них я? Я – все, чем я владею.

Я владею всем, что у меня есть. Что бы я не делала – это мое «я» проявляет себя. Если я приму это и не буду осуждать себя, то смогу сделать следующий шаг. Я – единственная в своем роде. И вы – единственные в своем роде.

***

Вы – единственные в своем роде. Эта мысль может пугать. Если это действительно правда, то как у вас может быть что-то общее с другими людьми? Но эта мысль может быть и приятной, ведь это значит, что вы особенный, уникальный человек. На базовом уровне у всех нас много общего. У нас примерно одинаковая физиология, нервная система и органы чувств тоже похожи у всех людей. Полезно напоминать себе, что все мы черпаем жизненную силу из одного источника. В основе мы все похожи, но вариаций – бесконечное количество. Вот, например, отпечатки пальцев. Пальцы разных людей способны совершать одинаковые действия, там одни и те же мышцы, но отпечатки уникальны. Именно благодаря этой уникальности мы и интересны друг другу. Мы рассчитываем на то, что каждый человек чем-то отличается от остальных людей.

На физическом уровне мы все состоим из одинаковых ингрдиентов, которые способны функционировать одинаковым образом. Если вы займемся исследованием скелетов, но обнаружим, что кости отличаются по длине, ширине и даже по изогнутости, но при этом мы знаем, что суставы у разных людей работают одинаково. Вот еще один пример: если к

коже поднести что-то горячее, будет ожог. Ожог может возникнуть от углей, кипящей воды или электрической плиты, но он возникнет на любой коже, независимо от ее цвета. Процессы и взаимодействия частей предсказуемы; все остальные аспекты многообразны. Различия таятся в том, как мы думаем об этих взаимодействиях, хорошо ли их знаем и готовы ли развивать их гибкость.

Я хотела бы сравнить слова «многообразие» и «непохожесть». Когда мы видим цветник и замечаем различия между растениями, мы можем сказать, что цветник многообразный. Это приятные слова, их легко говорить. Мы воспринимаем многообразие как нечто позитивное. Когда мы видим группу людей и замечаем, что они, как и цветы, отличаются друг от друга, то мы склонны думать, что это сборище непохожих людей. Непохожесть напоминает о трудностях и страхах, и сразу хочется начать защищаться.

На самом деле в обоих случаях речь идет об одном и том же явлении: объекты одновременно похожи и отличаются друг от друга. Если мы будем думать о том, как многообразны люди, то эти размышления будут сопровождаться приятными ощущениями, и нам станет интересно и захочется узнать побольше. Именно в этом кроется притягательность путешествий в чужие страны, где люди выглядят по-другому и ведут себя необычно. Я придерживаюсь принципа, что все, кого я встречу в жизни, будут от меня отличаться, и благодаря им я узнаю что-то новое, впитаю различия. Все разногласия – это следствия различий, а различия – следствия многообразия. Люди

многообразны. Если мы будем помнить об этом, то, вероятно, не будем так безоглядно кидаться в драку, а постараемся отыскать более гармоничные способы урегулирования различий.

У всех людей есть одна общая черта, и это присутствие эмоций, чувств. Все люди время от времени чувствуют боль, радость, фрустрацию, гнев, спокойствие и смятение. Но разные люди реагируют по-разному на одно и тоже событие. Один засмеется, а другой расплачется. Один почувствует боль, а другой – возбуждение. Если вы серьезно отнесетесь к идее, что вы единственные в своем роде, тогда вам будет проще понять, какие аспекты личности другого человека похожи на ваши, а какие отличаются. Вы уже не будете считать, что другой человек должен реагировать точно также как вы, только потому что вы любите друг друга и у вас совпадают некоторые характеристики (возраст, национальность, пол и т. д.). Я вижу в каждом человеке возможность узнать побольше о многообразии и открыть для себя новые возможности. Благодаря множеству моих лиц, это реально.

Множество моих лиц помогает мне расти, расширять свой опыт и успешно приспосабливаться к жизни, но они не требуют, чтобы я отказалась от своих вкусов. Каким бы прекрасным ни было меню в ресторане, я не ем там все подряд. Я выбираю то, что мне нравится, а то, что не нравится, не заказываю. Я не говорю, что одни блюда лучше, а другие хуже. Я не ругаюсь, что в меню есть блюда, которые мне не нравятся. Это очень сложный момент, ведь очень легко запутаться и не понять, что жить в соответствии со

своими предпочтениями и унижать других людей – это не одно и тоже. Все большие супермаркеты наполнены многообразной едой. В целом люди из того, что доступно выбирают, то, что им нужно, или то, что они могут себе позволить. Они думают о том, какая пища будет для них наиболее полезной, калорийной и вкусной.

Тоже самое и с людьми. Иногда мы чувствуем, что общение с этим человеком не будет для нас полезным. Это не означает, что человек плохой; это просто означает, что слишком мало совпадений. Как и в других областях, нам может начать нравиться то, что раньше было неизвестно или не нравилось. Иногда, даже толком не распробовав, мы решаем, что вкус нам не понравится. А иногда, попробовав лишь раз, мы запрещаем себе попробовать еще раз, пока не убедим себя, что это не для нас. Так мы себя обманываем. Если вы что-то по-настоящему исследовали и распробовали, то, естественно вы можете решить, что это не для вас, тут нет никакой проблемы. Это постоянный процесс соприкосновения, ознакомления и выбора.

Когда вы приходите в обувной магазин, вы меряете несколько пар обуви и выбираете ту, которая хорошо сидит. Со временем она износится и вы купите еще одну пару. К этому моменту ваша жизненная ситуация может поменяться, ваши вкусы могут поменяться, и вы выйдете из магазина с обувью, на которую не обратили бы внимания в прошлый раз. Это процесс постоянного выбора, а не единократного отказа. Аспекты нашей личности находятся в

постоянном движении, мы постоянно перестраиваемся, меняемся, что-то добавляем и от чего-то отказываемся. И это чудо. Что-то происходит, меняется или остается прежним, но вы всегда – единственный в своем роде.

ВЫ – ЖИВОЙ МОБИЛЬ

Свобода и баланс частей личности создают гармонию

Теперь я хочу, чтобы вы представили себя со всем множеством своих лиц в форме живого мобиля[5]. Мобиль должен быть сбалансирован. Можно взять любое количество элементов разного размера, цвета, веса и текстуры и поместить их на разном расстоянии относительно друг друга, – ближе, дальше, сбоку, выше, ниже, – и создать сбалансированное, гармоничное целое. Мобиль – это метафора множества аспектов личности. Мы должны постоянно балансировать и управлять различными компонентами.

---

[5] Мобиль – произведение искусства, подвижная конструкция, обычно из легкого металла и пластика, меняющая форму при движении воздуха, а также создающее разного рода цветовые, световые и звуковые эффекты.

Баланс – другое название гармонии. Когда гармония нарушена, жизнь становится мрачной.

Поскольку постоянно происходят перемены и постоянно появляется что-то новое, время от времени необходима ребалансировка. Например, рассмотрим наше физическое тело. В идеально сбалансированном теле все части поддерживают друг друга так, что нет необходимости в постоянной внешней опоре. Ноги могут твердо стоять на земле, тазовые кости поддерживают позвоночник в вертикальном положении, руки свободно свисают, а голова поднята. Именно эту позу имела в виду ваша мама, когда говорила: «Выпрямись». Это поза баланса.

Однако, если мы будем сохранять эту позу, то не сможем играть, бегать, танцевать, ходить и делать все то, что делают люди. Как только мы переменим позу, мы должны следить, чтобы каждая часть продолжала опираться на другие части, при этом не перегружая их. Можно встать на голову, стоять на одной ноге, высоко прыгнуть, как в балете; но чтобы это сделать, нужно задействовать все остальные части, чтобы сбалансировать тело. Более того, невозможно стоять на одной ноге, если все остальные части тела не будут помогать. Не нужно искать правильную форму. Нужно искать форму, которая подходит для выполнения конкретной задачи, и постоянно ребалансировать все части тела, – только тогда тело сможет выполнять разные действия.

В детстве, когда я гримасничала, мама говорила: «Не балуйся, а то лицо таким и останется». Бывает, человек ищет правильную форму и пытается всегда

сохранять ее – и застывает. Невозможно написать инструкцию, как сбалансировать тело. Баланс – это опознавание своего тела, постоянное центрирование энергии с осознанным использованием различных частей тела. Мы находимся в постоянном процессе изменений. Перемены всегда приносят с собой период дисбаланса (страх и восторг от открывшихся новых возможностей). Это происходит, когда добавляется что-то новое или отбрасывается старое. При дисбалансе мы часто чувствуем смятение. Примерами дисбаланса могут быть болезни тела, внутренние проблемы, неуверенность или духовное опустошение. Скажу больше: дисбаланс – это знак перемен. Это совершенно естественная фаза, ведь при ребалансировке сначала наступает дисбаланс.

Если мы будем воспринимать дисбаланс именно так, то сможем продолжить ребалансировку, поймем, что и как нужно уравновесить. Скорее всего, это будет путь проб и ошибок, постепенное применение новых знаний. Если же мы будем считать дисбаланс – естественный результат перемен – знаком опасности и возможной неудачи, тогда нами овладеет страх. Наступит паралич, глухота, мы перестанем понимать, как поступить и наделаем ошибок. Баланс – это другое обозначение гармонии. У каждого есть свои представления о том, как все должно быть. В жизни любого человека наступает момент, когда то, что хочешь сделать отличается от того, что должен делать, и от того, что можешь сделать. Это типичная ситуация потери баланса. Позиция боли.

Многие люди пытаются достичь баланса, следуя определенным правилам поведения. Они мирятся с болью вместо того, чтобы рассмотреть свое положение в конкретной ситуации. Когда все это происходит, человек сталкивается с проблемой баланса.

Периоды дисбаланса – естественная часть жизни. Но если вы будете оставаться в состоянии дисбаланса, это разрушит вас изнутри и причинит боль. Когда мы теряем баланс, нам всегда страшно, ведь нам кажется, что почва ушла из-под ног. Когда наступает такое состояние, сядьте, закройте глаза и дышите ровно и глубоко. Затем скажите себе: «Это сообщение, что между частями моей личности нет гармонии. Это сигнал SOS». Затем прислушайтесь и постарайтесь понять, что говорят вам разные части личности. Посмотрите, что происходит, поймите, что вам сейчас нужно, и затем подумайте, как восстановить баланс.

Например, у вас заболела голова. Головная боль – сигнал о том, что баланс нарушен. Возможно, вы проголодались, и желудок говорит вам, что слишком долго лишен пищи. Может быть, у вас нарушение пищеварения. Возможно, у вас защемило нерв, и кровообращение мозга нарушено. Может быть, ваше дыхание было слишком поверхностным и в легкие не поступало достаточно кислорода. Возможно, вас мучает дилемма, вы не знаете, какое решение правильное, и чувствуете себя парализованным. Может быть, вы сдерживаете страшный гнев и даже не осознаете этого. Потенциальные факторы могут возникнуть из тела, из чувств и из мыслей. Каждый из них и все они

вместе могут вызвать головную боль. Мы привыкли думать о чем-то одном, но на деле может быть задействовано множество факторов. Например, мой желудок требует пищи, потому что я не ела целый день; а не ела я целый день, потому что у меня депрессия, а депрессия у меня, потому что я чувствую себя никому не нужной, а никому не нужной я чувствую себя, потому что меня бросили. В этом случае головная боль будет результатом всех этих факторов.

Важно понимать, что если вы решите накормить желудок несмотря ни на что, то головная боль может остаться, хотя голод был одной из причин. Вы можете подумать, что депрессия – это естественное следствие ужасных переживаний. И, поскольку возникновение депрессии естественно, вы можете не связать ее с головной болью. Человеческий ум склонен найти одну проблему и считать, что если ее решить, то все исправится. Что это будет панацея. Бывает мысль идет еще дальше. Например, если я съем яичницу, и голова перестанет болеть, я могу решить, что яичница – это лекарство от головной боли. Люди часто огорчаются, когда понимают, что панацея не работает.

Когда что-то идет не так, я стараюсь нарисовать картинку и поставить себя в центр. Затем я спрашиваю, как внутренние факторы (мысли, страхи, ожидания, интерпретации и вера в способность расти) и внешние факторы (погода, слова других людей и т. д.) могли повлиять на проблему. Возможно, я сомневаюсь в своей вере или в том, что мне говорили другие люди; возможно, я съела вредную еду, слишком мало двигалась или подцепила вирус. Все это могло пошат-

нуть баланс и вызывать сигнал, причиняющий мне дискомфорт. Нам, людям, нужно, чтобы нас ударили по голове, иначе мы не обратим внимание на сообщение. Только ужасная физическая боль, проблемы с теми, кого мы любим или чудовищная потеря заставит нас понять, что баланс пошатнулся.

Время от времени ломается даже самый надежный механизм. Однако в большинство механизмов встроена сигнальная система, оповещающая о том, что что-то сломалось или разладилось. Обычно это красная лампочка. Как только мы видим, что на механизме загорелась красная лампочка, мы останавливаемся и пытаемся разобраться. В нас тоже встроена такая сигнализация. Она начинает сигналить, когда баланс нарушен, так что в таких случаях лучше обратить на нее внимание.

Когда мы заметим красную лампочку и поймем, что наш баланс нарушен, мы сможем, внимательно прислушавшись и присмотревшись, понять, как изменить ситуацию. Однако, может случиться и так, что мы ничего не поймем и не найдем решения. В этом случае нужно отыскать того, кто сможет нам помочь: члена семьи, друга, учителя, духовного наставника или врача-профессионала. Важно найти человека, который будет искать вместе с вами, а не просто скажет вам, что делать.

Важно замечать и небольшие нарушения баланса, потому что вскоре они могут превратиться в мощный дисбаланс. Давайте просто спросим себя, нормально ли чего-то хотеть? Нормально ли следовать правилам поведения, обычно связанным с долгом и

ответственность? Нормально ли осознавать свои возможности в данный конкретный момент? Например, возможно ли, устав и чувствуя необходимость спать, хотеть пойти на танцы, но при этом понимать, что следует остаться дома и заняться уборкой?

Если вы считаете, что необходимо всегда поступать правильно, тогда вы решите выполнять свой долг, даже если устали или хотите чего-то еще. Если же вы считаете, что жизнь нужно потратить на исполнение своих желаний, вне зависимости от того насколько вы устали и какие у вас есть дела, тогда скорее всего ваш баланс нарушится из-за чувства вины. Если же вы полагаете, что делать нужно только то, что вы можете, вне зависимости от своих обязанностей или желаний, то ситуация будет такой же. Ваш мобиль лишится гибкости, порыв ветра его сломает.

Вместо того, чтобы всегда следовать одному правилу, вам следует действовать в соответствии с ситуацией. То есть иногда вам нужно выбрать свои обязанности, иногда желания, а иногда делать только то, на что хватает сил. Все эти аспекты достаточно гибкие, и если вы хорошо себя знаете, то можете в каждой ситуации делать наилучший выбор. Вам не придется втискивать себя в «формочку для печенья». «Формочка для печенья» – это термин, который я использую, когда кто-то пытается действовать одинаково в любой ситуации. Формочка отрезает часть ваших возможностей и фрагменты вашей личности, а это очень больно.

Изучая жизнь, можно увидеть, что иногда выигранная битва – это проигрыш в войне, ведь за ка-

ждую победу мы расплачиваемся поражением, а за каждое поражение получаем награду. поэтому каждое решение создает ситуацию, в которой есть свои потери и приобретения. Другими словами, вы уравновешиваете свои потребности с обязанностями и с желаниями, и каждый раз принимаете новое решение.

Иногда мы можем потерять что-то одно, а иногда – другое. Каждая ситуация – уравнение со своими потерями и приобретениями. Мы можем использовать самые разные методы, создавать новый баланс и соответствовать меняющейся ситуации.

РИСУЕМ СВОЮ ДОРОЖНУЮ КАРТУ

Учимся исследовать свои решения, пути и новые возможности и наслаждаться ими

Новые возможности появляются, когда вы понимаете, что перед вами нет неизменной, проложенной раз и навсегда сетки дорог. И вы осознаете, что можете менять их, передвигать, обходить и прокладывать заново. Мы приходим в этот мир с рождением и уходим со смертью. Между этими двумя точками мы можем нарисовать свою собственную карту. Она будет усложняться и расширяться, если решитесь стать исследователем и сделать шаг на неизведанную территорию. Некоторые люди в пять лет создают детальную карту, и всю жизнь стараются не сходить

с ее дорог. Другие же видят перед собой огромное пространство и стремятся его исследовать, а карта меняется по мере того, как они двигаются, смотрят, слушают, говорят, берутся за сложное дело, что-то принимают и что-то отпускают.

Наша первая карта обычно состоит из набора правильных действий и из фиксированной цели, а единицами измерения являются «хорошее», «плохое», «правильное» и «неправильное». Это необходимый этап в начале жизни, ведь у нас еще нет собственных ресурсов. Но если такая карта закрепляется на всю жизнь, то она позволяет существовать лишь некоторым частям личности, а остальные прячутся. Даже «хорошие» лица не могут жить полной жизнью, потому что спрятавшиеся аспекты поглощают жизненную энергию. Нам доступна сокровищница знаний – мало кто понимает, насколько она огромна. Знаете ли вы, что у каждой из наших клеток есть свой собственный ум? Знаете ли вы, что все живое состоит из клеток? И в каждой клетке содержится программа для всего тела, а, может быть, и для всей вселенной? Знаете ли вы, что ваши мысли могут влиять на рост клеток? Клетки не могут проявить свой ум, пока мозг считает их лишенными рассудка и заставляет двигаться в другом направлении.

Сейчас восхитительное время, ведь каждый день появляется новая информация о жизненных процессах. И можем стать добрее к себе: внимательно присмотреться ко всему, во что мы верим, и задуматься, правда ли эти идеи и правила подходят нам, или мы придерживаемся их, потому что «так надо». Может

быть, это ноша, которую мы водрузили на себя в прошлом, и с тех пор не задумывались, нужна ли она нам?

Наше приключение подходит к концу. Если оно помогло вам открыть новые возможности и подтолкнуло к новым идеям и информации, то теперь вы можете самостоятельно продолжать свое уникальное путешествие. У вас одна жизнь, только одна и она ваша. Вы – ее архитектор. Каждый архитектор использует свои материалы, и у вас есть уникальный материал – вы сами.

Перед началом исследования новых возможностей я рекомендую записать список новых вещей, которые вам могут понравиться: новых взглядов, с которыми вы хотели бы поэкспериментировать, новых аспектов своей личности, о которых вы хотели бы узнать побольше и т. д. Затем, напротив каждого пункта, напишите три вещи, которые вы должны сделать, чтобы начать исследование: например, прочесть книгу, поговорить с кем-то, помедитировать, пойти на групповую терапию, на семинар или на лекцию. У вас будет три варианта действий, и вы не окажетесь в ситуации «либо-либо». Если вам нравится фантазировать и визуализировать, этим и займитесь; это даст вам дополнительную энергию.

Во время составления этого списка у вас могут появиться новые идеи, ведь, скорее всего, вы будете в творческом настроении. Если это произойдет, рассматривайте их как новые возможности наряду с остальными. У исследователей есть цель, но они так-

же рассматривают и другие возможности и могут и переменить курс.

После того, как вы составите список и запишите три действия для каждого пункта, дайте себе четкую установку начать притворять один из них в жизнь. Мне кажется, что полезно вести дневник и записывать там настолько подробно, насколько позволяет время, то, как протекает исследование новой территории.

Также, я считаю, что полезно собрать побольше своих фотопортретов, чтобы увидеть себя в разных настроениях, за разными занятиями, в разные периоды жизни, и понять, что «все это я». Вы можете сделать то, что я называю «Моя книга обо мне»: альбом, в котором будут ваши фотографии, а также фотографии ваших близких. Я вписываю туда фрагменты из дневника, рассказывающие о том, как я пробовала что-то новое; о том, как я пыталась справится с ситуацией разными способами в разное время; пересказы сновидений и мечтаний; и важные мысли и прозрения, которые являются частью моего опыта. Так я помогаю себе не забыть, кто я и какой была в своем путешествии по жизни.

Каждый человек, в любом возрасте может узнать что-то новое о себе, – и чем больше мы узнаем, тем интереснее становимся для себя и для других. Принимая и признавая различные аспекты своей личности, мы становимся цельными, любящими существами, и другие люди тоже начинают видеть и понимать нас по-настоящему. Борьба превращается в творческое приключение, – пусть мы полностью не

избавляемся от боли, но у нас появляется надежда на более эффективные результаты.

Желаю вам доброго пути! Продолжайте свое путешествие, снова и снова исследуйте настоящее чудо – самих себя. Я желаю вам и себе удачи и сил во всех новых начинаниях. Однажды мы снова встретимся.

Содержание

Минимальные системные требования определяются соответствующими требованиями программ Adobe Reader версии не ниже 11-й либо Adobe Digital Editions версии не ниже 4.5 для платформ Windows, Mac OS, Android и iOS; экран 10″

Научно-популярное электронное издание

Серия «Современная психология: теория и практика»

Сатир Вирджиния

МНОЖЕСТВО ВАШИХ ЛИЦ

Перевод с английского *В. Кислюк*
Художник *А. Никулин*

Подписано к использованию 25.03.20
Формат 10,5×18,5 см
Гарнитура Minion Pro

ООО Издательство
«Институт общегуманитарных исследований»
119071, Москва, Ленинский проспект, д. 18

Электронное издание данной книги подготовлено
Агентством электронных изданий «Интермедиатор»
Сайт: http://www.intermediator.ru
Телефон: (495) 587-74-81
Эл. почта: info@intermediator.ru